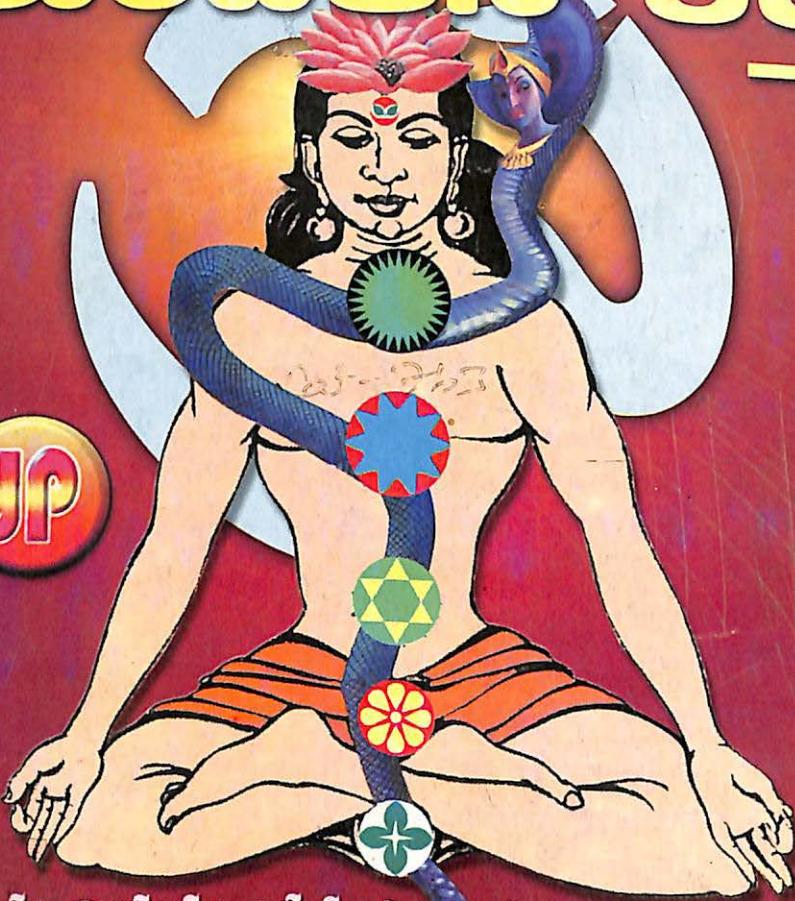


వింతంజలి యోగ్ సింఘన కుండలిస్ రేక్యు



సియెమ్, సియెమ్, ఆస్నీ, ప్రశాంతియోమ్ విశేషమ్ములు;
ప్రత్యుత్త్మాయోగ్, ధారీణ, ధార్యనీ, సమాధి యోగ్ములు.

శ్రీ తిథిగామ వాసు పండిత్ జీ M. నత్య నారాయణ సిద్ధాన్త

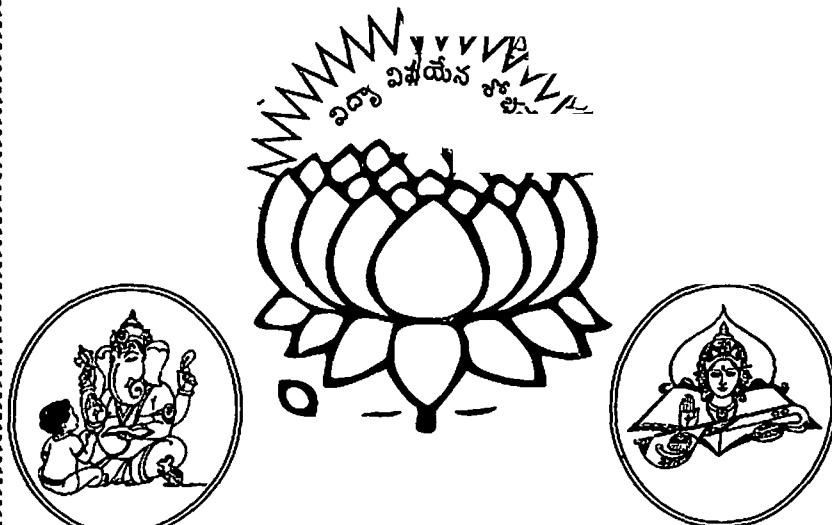
విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన 'జనప్రియ' ప్రచురణలు

ఎన్నాం పేర్లు	26/-	నవ రత్న శాస్త్రము	32/-
ఎట్టు వైష్ణం	29/-	గృహ వాస్తు దర్శనం	20/-
ఎట్టు వైష్ణం-2	24/-	తెలుగు వ్యాకరణము	16/-
శెలుగు నామశాలు-సూక్తులు	21/-	షిల్ప సాయి నాథ చలత్	
555 ఈలీ కోట్లు	19/-	(పొరాయి గ్రంథము)	24/-
777 పొదువు కథలు	15/-	హనుమద్విభవము	
చక్కని ఇంగ్లీస్ ల్రాయిండి!	14/-	(పొరాయి గ్రంథము)	24/-
ఇన్వర్మేటిం ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	16/-	హనుమద్విజయము	26/-
క్రీత్ ఇంచియా	16/-	మానవ 'ధర్మ శాస్త్రము'	16/-
A.P. హిస్టరీ & సైపర్ క్రీత్ బిట్స్	12/-	స్తుతి ప్రభాకరము	18/-
క్రీతు చట్టులు	22/-	రహస్య కథలు	16/-
రాజయోగ రష్యావుచ (బొంకీ)	69/-	భారతియ కామ కళ	22/-
వాస్తు శాస్త్రము	26/-	దాంపత్య కామ వేచ	20/-
వుల్ఫ్ వెనెన	20/-	ఆయుష్మాన్ ద్రోగ్	23/-
వాస్తు యంత్ర రష్యావుచ	32/-	నామ జపం-జప ఫలం	5/-
గృహ వాస్తు సారము	20/-	నిత్యానుష్ఠాన సంపుర్తి	10/-
క్రీతిష్ శాస్త్రము	50/-	అసుధిన ధర్మాలు	16/-
దత్తాత్రీయ తంత్ర విద్య	32/-	కలియుగ దైవము	
యోగ సాధన-కుండలి శక్తి	36/-	కల్యాణ ఘట్టాలు	16/-
మంత్ర శక్తి	20/-	శ్రీ మహా లక్ష్మీ నిత్య పూజ	9/-
సప్తుల రష్యాలు	16/-	క్రీత్ పహరి	15/-
ఆమిక్ కథలు	16/-	ఆంజగేషన అథ వైద్య దిక్షసరి	24/-
గోధర ప్రపా ఘరికాలు	20/-	కామన ఎర్రు	16/-
అష్ట నాగ ఘూజ	16/-	శెలుగు పద ప్రయోగములు	
స్తుతి రత్న మాల	15/-	(దోషములు-సివారణలు)	30/-
శరీర సాముద్రిక శాస్త్రము	20/-	గృహ వైష్ణ సారము	10/-
పూన ల్వాన్	20/-	వంటలు-పిండి వంటలు	26/-
పంచ వందనము	20/-	ఆయుష్మాన మానీయాలు	12/-
జనన కాలము-ఘరికాలు	20/-	శ్వంగార-చమత్కార చాటువులు	16/-
శాత చక్రము- మీరే వేసికోవచ్చు!	22/-	చచ్చినా... మీతు కావలసింటి...?	17/-
శ్రీ గురు ధాఘవెంద్ర స్వామి	48 స్టోన్ 10 సక్కెన్	48 స్టోన్ 10 సక్కెన్	28/-
పరిషాలో... ఘన్ ఇణ్ మిచే!		పరిషాలో... ఘన్ ఇణ్ మిచే!	15/-

పరిత్ర-పూజ 24/

పతంజలి యోగ సాధన కుండలిసీ చేక్

‘జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్’
ప్రహ్లాద్ మ. సుత్కు నారాయణ సిద్ధాంతి,
(శతాధిక గ్రంథ కుర్త)
శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,
H No 1-35-39 మల్లాది వారి వీధి,
నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.



① (08644) 223037, 222392.



జనత్రియు ప్రభుకేవ్వన్,

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-11.
గంగానమ్మ పేట, తెనాలి-522 201.

200-200

PATHANJALI YOGA SADHANA KUNDALINEE SHAKTHI

By : M. Sathya Narayana Siddhanthi

ముద్రణము :
మార్చి. 2005.

Edition :
MARCH, 2005.

అన్ని పాక్షిలు :
జనప్రీయ పట్లకేషన్స్,
తెలాలి వారిచి.

All rights reserved by :
**JANAPRIYA
PUBLICATIONS-TENALI.**

వెల :
రూ. **40-00.**

Price :
Rs. **40-00.**

ముద్రణ :
శ్రీ వినాయక ఆఫ్-సెట్
& క్లైండింగ్ వర్క్స్, విజయవాడ-2.

Printers :
**SRI VINAYAKA OFF-SET
& BINDING WORKS, VIJAYAWADA-2.**

ముఖ చిత్రము :
అడి ప్రెసార్డ,
విజయవాడ-3. 9848333790.

Cover Design :
3D PRASAD, 0 5521545.
VIJAYAWADA-3. Cell :
9848333790.

డి. టి. పి. :
జనప్రీయ గ్రాఫిక్స్,
కెంట-522 201.

D. T. P. :
JANAPRIYA GRAPHICS,
TENALI-522 201.

ముఖాలి ముద్రణ :
అడి ఆఫ్-సెట్,
విజయవాడ.

Cover Printers :
PRAGATHI OFF-SET,
VIJAYAWADA.

ప్రతులకు : 0 (08644) 223037, 222392. For Copies :

JANAPRIYA PUBLICATIONS,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Gangamma Pet, TENALI-522 201.



P.C. NO. 9H/156
పాటుపు గోదాయి

గుంటూరు, తెలంగాణ

విషయ సూచిక

విషయము :	(పుట)	విషయము :	(పుట)
ఉపోద్ధాతము	7	కర్కు	32
యోగ ప్రభావము	13	కుము	34
దేహ తత్త్వము	15	ధృతి	35
సాంఖ్య విషయములు	16	దయ	35
శ్రోత్రాది పంచకము (జ్ఞానేంద్రియములు)	16	ఆక్షము	26
కర్మంద్రియ పంచకము	17	దానము	37
అంతఃకరణ చతుష్పయము	17	ధ్యానము	37
అవస్థా త్రయ వివరణ	18	బ్రహ్మ చర్యము	38
శరీర త్రయ వివరణ	19	జపము	39
గుణ త్రయములు	20	త్రవణము	39
ప్రదేశము-నివాసము	20	పూజ	40
గురు ప్రాముఖ్యము	22	సేవన	40
సాధనకు శత్రువులు	22	వర్ధన	40
అరిషడ్ వర్ధములు	23	అష్టాంగ యోగము	40
నియమ-నిష్టలు	25	యమము	41
ఆహార-వ్యవహారములు	25	నియమము	42
ఆస్త్రయము	28	ఆసనములు	42
అహంక	28	యోగాసనములు	43
సత్యము	29	పద్మాసనము	44
శాచము	30	బధ పద్మాసనము	45
అస్త్రిక్యము	30	యోగ ముద్రాసనము	46
తపస్సు	31	పాద హస్తాసనము	47
జ్ఞానము	31	విపరీత కరణి	48

విషయము	పుట్ట	విషయము	పుట్ట
సర్వాంగాసనము	49	ప్రాణాయామమునకు-	
శీర్ణాసనము	50	రెండవ మెట్టు	71
వివిధ యోగాసనములు-		పూరక-కుంభక-రేచక	
వాని పేరులు	52	క్రియలు	73
పట్టుర్క సాధన	54	బాహ్య కుంభక విధానము	79
1] ధౌతి కర్కు	54	ప్రాణాయామములో భావన	80
2] వస్త్రి కర్కు	56	కర్కు కాండలో	
3] నేతి కర్కు	56	ప్రాణాయామము	80
4] త్రాటక కర్కు	57	మరో ఉపోద్ధాతము	83
5] నౌలి కర్కు	58	దశ విధ ముద్రలు	89
6] కపాల భాతి	59	1] మహా ముద్ర	89
ఉప కర్కు చతుష్పయము	59	2] మహా బంధ ముద్ర	90
చక్కి కర్కు	59	3] జాలంధర బంధ ముద్ర	90
కీలి కర్కు	59	4] మహా వేద ముద్ర	90
వజ్రోలి కర్కు	60	5] భేచరి ముద్ర	91
శంక ప్రక్కాశన కర్కు	60	6] ఉడ్యాన బంధ ముద్ర	91
ప్రాణాయామము	60	7] మూల బంధ ముద్ర	92
ప్రాణాయామ సాధన		8] విపరీత కరణి ముద్ర	92
యందలి జాగ్రత్తలు	63	9] వజ్రోలి ముద్ర	92
ప్రాణ స్వరూపము	65	10] సహ జోలి ముద్ర	92
ప్రాణములు-వాటి స్థానములు	67	శరీరము-అంతర్గత	
ప్రాణాయామ సాధనకు		నాడీ మండలములు	93
ఉపకరణములు	68	వివిధ నాడులు-విశేషములు	95
ప్రారంభములో		దశ విధ ప్రాణ వాయువులు-	
అభ్యాస క్రమము	69	స్థానములు-క్రియలు	97

విషయము	పుట్ట	విషయము	పుట్ట
మనసు-దాని ధర్మము	99	మధ్యమ ముద్ర	147
నాద-బిందు-కళా		బేచరీ ముద్ర	147
తారతమ్యము	101	షణ్ముఖీ ముద్ర	147
హంస మంత్ర స్వరూపము	101	శాంభవీ ముద్ర	148
ప్రత్యాహారము	103	యోగ చతుష్పాయము	149
ధారణ	106	మంత్ర యోగ లక్షణము	149
ధ్యానము	107	లయ యోగ లక్షణము	150
సమాధి	108	హర యోగ లక్షణము	150
కుండలినీ సాధన	110	రాజ యోగ లక్షణము	151
గ్రంథి త్రయము	112	స్థితి ప్రజ్ఞత్వము	154
షట్పుక్త వివరములు	117	పంచ దశ యోగాంగములు	156
1] మూలాధార చక్రము	118	యమము	157
2] స్వాధిష్టాన చక్రము	120	నియమము	157
3] మణిపూర చక్రము	123	త్యాగము	158
4] అనాహత చక్రము	125	మౌనము	158
5] విశుద్ధ చక్రము	127	దేశము	158
6] ఆజ్ఞా చక్రము	130	కాలము	158
7] సహస్రారము	132	ఆసనము	158
హంస గమనము	135	మూల బంధము	158
సంయమము	136	దేహ సామ్యము	158
అష్ట సిద్ధులు	138	దృక్ స్థితి	158
పురమాత్మ భావన	141	ప్రాణాయామము	159
నాద భావన	142	ప్రత్యాహారము	159
పంచ ముద్రా లక్షణము	147	ధ్యానము	159
భూచరీ ముద్ర	147	ధారణము	159
		సమాధి	159

సరస్వతీ స్తుతి

సరస్వతీ నమస్తుభ్యం వరదే కామ రూపిణీ
 విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధి ర్ఘవతు మే సదా
 పద్మ పత్ర విశాలాక్షీ పద్మ కేసర వర్ణినీ
 నిత్యం పద్మాలయా దేవీ సా మాం పాతు సరస్వతీ
 శర దిందు వికాసమంద హసాం స్పుర దిందీవర లోచనాభి రామాం
 అరవింద సమాన సుందరాస్య మరవిందాసన సుందరీ ముపాసే
 శరణం కరవాణి శర్వదం తే చరణం వాణి చరాచరోవ జీవ్యం
 కరుణామస్యుషః కట్టాక్షపాత్రైః కురు మా మంబ కృత్యాద్ధ సార్థ వాహమ్
 శారదా శారదాంభోజ వదనా వదనాంబుజే
 సర్వదా సర్వ దాస్యకం సన్మిధి స్పుస్మిధిం క్రియాత్

లక్ష్మి స్తుతి

సరసిజ నిలయే సరోజ హస్తీ ధవళ తరాంశుక గంధ మాల్య శోభే
 భగవతి హరి వల్లభే మనోజ్ఞే త్రిభువన భూతికరి ప్రసీద మహ్యమ్
 వందే పద్మకరాం ప్రసన్న వదనాం సౌభాగ్యదాం భాగ్యదాం
 హస్తాభ్య మభయ ప్రదాం మణి గణై ర్మానా విద్ధి ర్మాషితామ్
 భక్తుభీష్ట ఘల ప్రదాం హరి హర బ్రహ్మదిభి స్నేవితాం
 పార్మేష్ట పంకజ శంఖ పద్మ విధిభి ర్ముక్తాం సదా శక్తిభిః
 లక్ష్మీం క్షీర సముద్ర రాజ తనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరీం
 దాసీ భూత సమస్త దేవ వనితాం లోకైక దీపాంకురామ్
 శ్రీమ స్వంద కట్టాక్ష లబ్ధ విభవ బ్రహ్మపుర గంగాధరాం
 త్యాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియామ్

ఉపరిధ్వాతము

శ్లో॥ యోగస్థః కురు కర్మణి సజ్జం త్యక్త్వ ధనంజయ

సిద్ధ్య సిద్ధ్యై స్పమో భూత్యా సమత్యం యోగ ఉచ్యతే॥

(గీత)

మహా భారత యుద్ధము ప్రారంభము నందు... మమకారములను, దుఃఖములను పొంది యున్న అర్థమనికి- శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు యోగము నుపదేశించి; సమస్త దుఃఖ విముక్తునిగా నొనర్చి నటుల శ్రీ మద్భుగవ దీత వలన తెలియు చున్నది. “యోగము”నగా... దుఃఖ నాశక మైన యొక ప్రక్రియ గానే భావించ రాదు. “అనంతమైన ప్రకృతి, అందలి జీవ కోతి, పర బ్రహ్మము (ఉశ్వరుడు)” అను మూడింటి కలయికయే... ‘యోగము’గా గుర్తించుట సమంజసము!

శ్లో॥ అచేతనా పరార్థ చ నిత్యా సతత విక్రియా

త్రిగుణ కరణ క్షేత్రం ప్రకృతే రూప ముచ్యతే॥

ఈ ప్రకృతి పుట్టుటకు కారణము... త్రిగుణములు! ఇవి... ఈశ్వర సంకల్పములుగా సంగమించుట చేతనే... సృష్టి జరుగు చున్నది. తిరిగి ఆ పరమేశ్వర సంకల్పము చేత విడివడుట వలన... ప్రశయము కలిగి, సృష్టి నశించు చున్నది. ‘సృష్టి’ వలెనే- సృష్టి యందలి ‘జీవులు’ కూడా... త్రిగుణ ముల వలనే- పుట్టు చున్నవి. వానికి వలెనే- గిట్టు చున్నవి. ఈ చావు బ్రాతుకులకు మూల మైనది- ‘కర్మ’! కర్మ నశించిననే గానీ... జనన, మరణ క్షేత్రములు తొలగ్ని. కర్మ నశింప వలెనన్న... భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య మార్గముల యందు పయనింప వలసి యున్నది. ఈ మార్గములకు తుది మెట్టు సమాధి! ఇందు... ఈశ్వర సామీప్య, సాధ్య, సంయోగములు కలుగ గలవు. సమాధి స్థితి- ప్రతి వారికినీ సులువుగా లభించునది కాదు. దానికి ముందు ఏదు విధము లైన సాపానముల నెక్కిననే గానీ... ఆ సమాధి సిద్ధింపదు.

“జన్మము, జర, మృత్యువు” యను అవస్థాత్రయములు ప్రతి జీవికి సహజములు! జన్మకు చరితార్థ మైనది- జ్ఞానము! అది... అనంత మైనట్టి విజ్ఞానమునకు, తత్త్వద్వారా... ‘జీవనుక్తి’కి కారణము కాగలదు. అయితే... ఇందుకు వ్యాతిరిక్తముగా జీవులు... “అజ్ఞానము చేత ఆవరింపబడి, భౌతిక-

యోగ సాధన-కుంటల్చ శక్తి ————— 8 ————— M రథ్య నారాయణ ప్రథమి
 ప్రాపంచిక విషయాసక్కులై సంసారము భార్య-పుత్రులు బంధు-మిత్రులు,
 భోగ-భాగ్య దైశ్యర్యములే 'శాశ్వతముల' ని భ్రమించి యోవన ప్రోథ దశల
 యందు విష్ణు వీరి; ముసలి తనమునం దిందియములు స్వాధీనము తప్పగా
 ఏమియు చేయ జాలక తాము ప్రేమించిన సతీ-సుత వర్గములే చీదరించు
 కొను చుండగా బహు వ్యాధి పీడితులై కుమిలి కుమిలి ఏడ్చుచూ. మృత్యు
 వాసన్న మగు వేళ. భయంకర 'కాల పాశము' తాండవించు సమయము
 నందు- తన శరీరరము నందలి ప్రాణములు ప్రయాణ సన్నాహ మొనర్చు
 నప్పడు, కథ-వాత-ప్రకోపములచే మాట రాక, చూపు లేక ఇందియము
 లస్సియు స్వాధీనము లుడిగి 'విల-విల' లాడుచూ బహు దుఃఖములను
 చెందుచూ మరణించు చున్నారు

జీవులకు కావలనినది- నిత్య సత్యము, 'అక్కయము' యైన శాంతి,
 ఆనందము. ఇని లభించుటకు ఆచరింప వలసినది 'యోగసాధన'. ఈ సాధన
 ద్వారా లభించే దివ్య శక్తి- జీవులకు గల అజ్ఞాన మేఘములను తొలగించి,
 జ్ఞాన చంద్రికా కాంతులచే నిశ్చ లాసందానుభూతులను ప్రసాదించ గలదు
 యోగ సిద్ధి వలన. జీవులు ఈ సంసార దుఃఖముల నుండి విముక్తి నంది,
 నిశ్చల శాంతికి నిలయ మైన బ్రహ్మ పదమును చేర గలరు సంశయ విముక్తి
 కలిగి, కర్మలు నశిస్తాయి

శ్లో॥ భిద్యతే హృదయ గ్రంథి: భిద్యంతే సర్వ సంశయః

క్రీయంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టి వరావరే

(మండకోపసామ్రత)

హృదయములో ఉండే ముడి ఎడి వడి నపుడు సంశయము లస్సి
 నశించుటయే గాక. సకల కర్మలు దొంప బడ గలపు కర్మ నాశన మైన
 పిదప జీవికి 'పరిపూర్ణానందము' లభించుట సత్యము దినికి యోగమే
 శరణ్యము.

యోగ విద్యను- 'అస్మాంగోపేతము'గా మహర్షులు తెలిపి యున్నారు
 "యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము,
 ధారణము, ధ్యానము, సమాధి" యను నట్టివి- ఎనిమిది సాపానములు
 సాధకుడు- ప్రారంభము నుండి క్రమ క్రమముగా ఒక్కొక్క 'సాపానము'
 నథిరోహింపుచూ చివరి దగు 'సమాధి స్థితి'కి రావలెను ఇది రాజ యోగ
 మార్గము ఇందు లభించునది పరిపూర్ణ అత్మానందము, జీవన్మృక్తి!

కొంత మంది- ధ్యాన స్థితి లేదా ప్రాణాయామ స్థితి యందే నిలచి; శరీరమునకు, అందలి నాడి మండలమునకు బలమును గలుగ జేసి కొని; అణిమా, లఫుమా, గరిమా, మహిమా, ఈశత్వ, వశిత్వ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యాది అష్టసిద్ధులను బడుసి; భౌతిక ప్రపంచమునం దనేక మహిమలను ప్రదర్శింప జేయు మందురు. ఇది... హర యోగము! దీని వలన... కర్మలు పెరుగునే గానీ... తటుగవు. దీని ద్వారా దీర్ఘాయుర్దాయమును కూడ సాధింప వచ్చును. పతే... పరి పూర్వానందము గానీ, జనన-మరణ రహిత మైనటి 'ముక్తి' గానీ లభింపదు.

రాజ యోగమునకు- 'హర యోగ' మొక సాధనము మాత్రమే! హర యోగి కారోగ్యము సంపూర్ణముగా యుండి, నిత్య యోవనుడై; నూత్సింట్లు, అంతకు మించి గూడా జీవింప గలదు. "మత్తి చెట్లు- ఐదు వేల యేండ్లు జీవించినను... అది మత్తి చెట్టే" యని వివేకానందుల వారు చెప్పి నట్లు... హర యోగి- ఎంత కాలము జీవించినను... అత డాతడే గానీ... జీవ నుక్కుడు కానేఱడు. రాజ యోగి మాత్రము... ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల ద్వారా ఉత్త మొత్తమ మైన పర బ్రహ్మస్థితి నంది, పుట్టుక లేని ముక్తి (క్రైవల్యము) నంద గలదు.

ముఖ్యముగా... యోగ విద్య యందు మేలు ఎంత గలదో... కీడును యంతే గలదు. యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని సంవత్సరముల సాధన చేత కొన్ని దివ్య శక్తులు సమకూరి, సాధకుని ప్రలోభ పెట్టుట సహజము! అట్టి సమయము నందు నిగ్రహించుకో గలిగిన... 'పరిపూర్ణ సిద్ధి'కి మార్గములు సుగమము కాగలవు. యోగ విద్య వలన కలిగిన దివ్య శక్తిని "బహిఃప్రకటన మొనర్చ వలెన"ను సంకల్పమును నశింప జేసి, భర్తుహరి ప్రాసిన విధముగా మన గలిగిన నాడు నిజముగా యోగి- ధన్య జీవి కాగలదు.

స్తోత్రములు జీర్ణ కంఠయు నపేక్కా శూన్య బైక్కంబుఁ జిం
తా పాయంబు వన శృంగముల నిద్రా వాప్తి దుర్యార సం
ద్వ్యాపారంబుఁ బ్రహ్మంత చిత్తమును యోగారూఢియున్ వృత్తి సం
క్రైపంబు గలదేని యోగికిఁ ధ్రీలోక ప్రాభవం బేటికిన్॥

నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణములను- భర్తుహరి ఈ విధముగా వర్ణించాడు.

టో మాలడో వీఁడు విప్రకుల మండనుడో మత్తి శూద్రుడో తప

శ్రీలుడో సిద్ధుడో యనుచుఁ జెంతలఁ జేరి వికలు జలు వా

చాల జనంబు లాడగ వెనం జలితాత్ములు గారు సర్వదో

ద్వేలురు గారు ఏన్నక భువిన్ విహారింతురు యోగి పుంగపుల్||

ఇటు వంటి నిష్పత్తంక మైన యోగమే... రాజ యోగము! దీని వలన లభించునది ముక్కి! “ముక్కి” యనగా అర్థము- “విడుదల” యని తెలియ వలెను. అనగా... “అచేతన మైన ప్రకృతి, చేతనము లైన జీవులు, ఈశ్వరుడు” యను ముఖ్యాతి యందు... జీవులు ఈశ్వరాంశ గల వా రయ్యను; సంకు చిత్త భావములతో... అచేతన మైన ప్రకృతి యందు బంధింప బడి; సంసార, మోహ, తాపత్రయాది దుఃఖముల ననుభవింపుచూ... యోగ సాధన ద్వారా లభించిన శక్తి వలన ఆ ప్రకృతి బంధముల నుండి విడుదల కావింప బడిన వారై, తిరిగి ఈశ్వరునితో... సామీప్య స్థితి నంది, తత్స్వమ్యము నందుటయే ముక్కికి పరమార్థము!

“యోగ సాధన-కుండలినీ శక్తి” యను ఈ గ్రంథము నందు జీవులకు కలుగు దుఃఖ బంధములను- తెగ త్రైంపులు చేసి; ముక్కి మార్గము నందు పయనించుట కనువగు సాధనా విధానములైన- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయమ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధి లక్ష్మణములు సప్రామాణిక ముగా వివరించ బడినవి.

“యోగ శ్రీత్త వృత్తి నిరోధః” యను పతంజలి మహర్షి యొక్క వాక్యము ననుసరించి... చిత్తము యొక్క వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ శబ్దమున కర్థము! యోగము వలన ఫలము- ‘ముక్కి’ యైతే... చిత్త వృత్తుల నిరోధమే ఆ ముక్కికి గల సంబంధము! అందు వలన... సమగ్ర శాస్త్ర విషయ జిజ్ఞాసువు లైన పాతకులు- హర్ష యోగ, రాజ యోగ లక్ష్మణములు; పట్టుక్క వివరణలు, సిద్ధులు మొదలగు అన్ని విషయములతో కూడి యున్న ఈ “యోగ-సాధన-కుండలినీ శక్తి” యను గ్రంథమును తప్పక చదువ వలసినదిగా కోరుతూ... ప్రియతము లైన అభిలాంగ్ర పాతకుల వద్ద సెలవు తీసికొంటూ.....మీ.....

శ్రీ శివాయ గురవే నమః

శ్రీ మాత్రే నమః

ప్రతీంజిత యోగో సమాచారసే క్రోండెలనే కెక్కే

శ్లో॥ వక్త తుండం మహో కాయం తప్త కాంచన సన్నిభం
మూలాధార స్థితం దేవ ముమా పుత్రం నమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ గమాగస్థం గగనాది శూన్యం చిద్రూప దీపం తిమిరాప హరం
పశ్యామితీసర్వ జనాంత రస్థం నమామి హంసం పరమాత్మ కమ్॥

యోగ సాధనము- మానవులకు అతి దుర్దభ మైన సాధనగా కనిపించు
చున్నమూ... ఇది నిరంతర సాధనము వలన ఎల్లరకునూ సులభ సాధ్యము
యైన ప్రక్రియగ రూపాంది యున్నది. యోగములు పలు తెఱగులుగ సున్నవి.
హర యోగము, రాజ యోగము, ఫేచరీ యోగము మొదలగు పలు భేదము
లనేకము లున్నము... ముఖ్యముగా ‘యోగ సాధన’కు మార్గము లెనిమిదిగా
తెలుప బడినవి. ఇవియే “అష్టాంగములు”యని శాప్తముల ద్వారా తెలియు
చున్నది.

“యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణయుము, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ,
సమాధులు” యను ఎనిమిది అంగములు గల యోగాభ్యాసము- మానవుల
అత్య వికాసమునకు దోహద పడి, భౌతిక శరీరమును- దివ్య శక్తి సమన్విత
మొనర్చి; పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు, జీవ నుక్కికి కారణ మగు చున్నది.

తదేక లక్ష్యము, ఏకాగ్రత, నిరంతర సాధన గల వారికి యోగ విద్య-
కరతలామలకై యుండ గలదు. సాధన ఏదై నప్పటికీ... ప్రారంభములో-
కొంత కష్టము గానే యుండుట సహజము! “సాధనము వలన సమకూరును
సకల యోగములు” యను ఆర్యోక్తి ననుసరించి అభ్యాసము చేత ఎంతటి
మహాత్మర కార్యము నైనను సాధింప వచ్చిను.

లక్ష్మీ సాధన యందు ఎదురయ్యే అవరోధముల నెదుర్కొనుటయే 'ఓర్పునకు, నిగ్రహత్వమునకు నిదర్శన మ ని పెద్దలు వచింపు చున్నారు గత యుగములను పరిశీలించి చూచిన తమ నిగ్రహత్వము తోను, ఓర్పు సహనశక్తితోడను-మహాత్మరకార్యములను సాధించినమహా మహాలు సైతము తాత్కాలికప్రలోభములకు లోసై, ఇంద్రియ నిగ్రహత్వమును కోల్పోయి లక్ష్మీ సాధన యందు భంగ పాటు నందిన వారు మనకు గోచరింప గలరు

యోగ సాధన గావించి, పరిపూర్ణతను సాధించుటకు ప్రాణాయామము అత్యంత ఉపయోగకరమై యున్నది ప్రాణ వాయువులు- నాడుల ద్వారా శరీరంతర్భాగముల యందు సంచరించి, జీవులకు- సర్వేంద్రియ చేత నత్వమును కలిగింపుచు నున్నవి మన యొక్క ఉచ్ఛవస-నిశ్చాస రూపములుగ సంచరించు ప్రాణ వాయువులు- నాడీ సంచారము'ను యొనర్పక యున్న సమయమునే మరణముగా గుర్తింప వలెను పాతే. యోగ సాధన యందు 'ప్రాణ వాయువు లను- నాడుల యందు పూరించి, స్తంభింప జేయుదురు దీనినే 'కుంభక స్థితి'గా తెలియ వలయును

కుంభక స్థితి యందున్న యోగి- అచేతనముగా కనిపీంపు చున్నను . సర్వేంద్రియములునూ- చైతన్య వంతములు గానే యుండ గలవు చైతన్య వంతము లైన ఇంద్రియముల యొక్క స్వభావ సిద్ధములగు గుణ-ప్రక్రియ లను నిరోధించి, పరమాత్మ యందు తదేక చిత్తులై యుండునదే సమాధి! ఇది అభ్యాసము ననుసరించి ఎంత కాల మైనను యుండ వచ్చును

మానవ దేహము చాల విచిత్ర మైనది ప్రాణాయామము ద్వారా యోగ సాధనము యొనర్పువారు ఈభోతికదేహ తత్త్వమును అంతర్గతములో నాడీ మందలములను 'పట్ట చక్రము'లను, గ్రంథి త్రయము'లను, రక్త-మజ్జావసో మాంస-చర్యాది ధాతు సముదాయముల యొక్క గుణ-గణాదు లను, సత్య-రజస్తమో గుణముల యొక్క పనులను. ఇంద్రియము లాది పలు విషయము లను ఆమూలాగ్రముగా తెలిసికో వలసి యున్నది దీనినే 'పంచికరణ విధానము' యని తెలిపి యున్నారు

యోగ ప్రభాపము

‘సాంఖ్యము’ను గుత్తించి తెలిసి కొనుటకు ముందు గనే యోగ ప్రభావ ములను గుత్తించి గుర్తైఱుంగ వలసి యున్నది. మనము- భౌతిక పరమగా యోచించి నప్పుడు... యోగము వలన ఆరోగ్యము, ఆయుర్వ్యాయము, అతీత మైన దివ్య శక్తులు కలుగు చున్నవి. ఇక... ఆధ్యాత్మిక పరమగా పరిశీలించిన ఎడల- ఈ యోగమున కత్యంత ప్రాధాన్యము కనిపించు చున్నది.

“మహా వాక్య మ”ని మన పెద్దలు వచించు “తత్త్వమసి” యను దానిని ఈ యోగ సాధన ద్వారా పాంద గలము. మూడు శబ్దముల కలయికయే ఈ తత్త్వమసి! “తత్, త్వమ్, అసి” యనునవి మూడు దివ్య శబ్దములు! ఇందు ప్రపంచము నందుగల సకల చరాచర సృష్టిని నడిపింప గలది, జీవుల యందు అంతః ప్రవాహ రూపమున చరించునదియు నగు మహాత్రర శక్తి ఏది కలదో... అదియే ఈ ‘తత్’! “త్వమ్” యనగా... నీలో ‘బుధ్మిరూపము’గ వర్తించి; అన్న విధములుగ సంకల్పి, వికల్పి రహితునిగా నిన్నొనర్చి; యోగ విద్యచే... మనః ప్రాణములను లయింప జేసి (సమాధి స్థితి); “అసి” నివే ఆ శక్తివి! అనగా... “నిర్మణ పరబ్రహ్మావు నీవే” యను స్థితిని కలిగింప గలుగుట! ఈ విశేష పరిణామ ఫలమే “తత్త్వమసి” యొక్క సారము!!

యోగ విజ్ఞానము వలన యోగులు- సర్వము నెత్తింగియు నెఱుగ నట్టుండి; తమలో తాము నిరంతర చిదానంద రసానుభూతులను గ్రోలుచూ; బ్రహ్మ తేజో దర్శనముచే స్థిరముగా నుండ గలరు. ఇట్టి స్థితి యందు కర్మ మతియు ధాని నొనర్చు దేహ, దేహాంద్రియాది చిత్ర వృత్తులు నశించి; జీవికి (సాధకునికి)- ముముక్షుత్వము, జన్మ రాహిత్యము, కైవల్యము సిద్ధించును.

‘యోగ భూమి’ యగు పరమ పవిత్ర భారతావని యందు... కర్మలు (చేయు పనులు) ప్రాధాన్యమును పహించుట వలన... ఇది ‘కర్మభూమి’ గ ప్రసిద్ధి పహించి యున్నది. జన్మ జన్మాంతరగత కర్మ ఫల విశేషము వలననే... పహిక మైన సుఖ-దుఃఖ-ధన-భోగ-చింతా-సంతోషములు కలుగు చున్నవి.

యోగ శాఖలకుండలక్ శక్తి ————— 14 ————— M. పత్రు నారాయణ పిథ్యాల
జీవి యన్నియు ‘భోతిక పరములు అశాశ్వతములు’ యని తెలిసి కొను
టయే “జ్ఞాన ము’ని పెద్దలు చెప్పు చున్నారు.

మానవ దేహముతో చేయు కర్మల యొక్క వాసనలే సంస్కారములు
జీవి మూడు విధములుగా నున్నవి .

- 1] కర్మ సంస్కార ఫలము (సకలేంద్రియములతో చేయు పనుల వలన
కలిగినది).
- 2] స్వప్తిమాత్ర సంస్కార ఫలము (మానసికముగా ఊహించుట చేత
కలిగినది)

- 3] జాత్యాయుర్భేగ ఫలము (అనుభవించుట వలన కలిగినది)

ఈ సంస్కార త్రయము వలన కలుగునవే సంచిత, ప్రారభి, ఆగామి
కాదులు జీవి వున్నంత వఱకు . అశాశ్వత మైన వహిక బంధములు తప్పవు.
పీనిని నశింప జేయు మార్గమే ‘యోగ సాధన’

పైన దెలుప బడిన సంస్కారాదులకు హేతు వగు- “అవిద్య దేహము,
చిత్తము” యనునవి జ్ఞాన యోగము తోటి లయ మంది నప్పుడు సమాధి
నిష్టుడగు యోగి- తన స్థితి యందే ఏకైక లక్ష్మీము గల వాడై, స్థిత ప్రజ్ఞత్వ
మును వహింపు చున్నాడు సర్వ సిద్ధులకు- మూల కారణమై, తన్న తాను
నెఱుంగుటకు మహాత్మర మంత్రమై, సర్వ శక్తి సమన్విత మగు ‘యోగ శక్తి’ని
బడయు మహాసీయులు- సాక్షా దీశ్వర స్వరూపుల”నుటలో నెట్టి సందేహ
మును లేదు

యోగి- సమాధి స్థితి నందుటకు ‘ప్రాణాయామము’ ద్వారా యోగ
విద్యను సాధించ వలసి యున్నది. ఉద్యోగమును పొందగోరు వారికి- తగిన
యోగ్యతా పత్రము అవసర మైనట్లుగా యోగ సాధనకు బూనుకొను వారికి-
కొన్ని యోగ్యతలు చాల అవసరము ముఖ్యముగ “సంసారమే ప్రధానము”
యని దలంచిన వారు, పరమార్థ విషయముల యందు ఆసక్తి లేని వారు
దీనియందు ప్రవేశించుట చాల చాల చాల కష్టము ఈ విద్యాభ్యాసమునకు- కొన్ని
నియమములను తప్పక పాటించ వలసి యున్నది సాధనా నియమములు-
ముందు ముందు ప్రాయ బడినవి

దేహం తుత్తువము

సృష్టియందు ఆదిలో గలది- పరాపరము ఈ పరాపర మ”ను దాని యందు- శివము, శివము నందు- శక్తి, శక్తి యందు- నాదము, నాదము నందు- బిందువు బిందువు నందు- సదా శివము, సదా శివము యందు- మహేశ్వరము, మహేశ్వరము యందు- ఈశ్వరము ఆ ఈశ్వరము యందు- రుద్రుడు, రుద్రుని యందు- ఆ విష్ణువు, విష్ణువు యందు- బ్రహ్మ బ్రహ్మ యందు- ఆత్మ, ఆత్మ యందు- దహరాకాశము ఆ దహరాకాశము వలన- వాయువు, వాయువు నందు- అగ్ని, అగ్ని యందు- జలము, జలము నందు- పృథివీ, ఈ పృథివీ యందు- భిషధులు, వీని వలన- అన్నము ఈ అన్నము వలన- నర, మృగ, పశు పక్షి, స్థావర, జంగ మాదులు పుట్టినవి

జట్టి సృష్టి క్రమములో పుట్టిన ప్రతి జీవియు- తాను పుట్టిన విధము గానే లయము నందు చున్నది సకల జీవుల యందు- ‘మానవజన్మము ఈత్త మోత్తమ మైనది సహజ జ్ఞాన యుత మైన ఈ జన్మకు పరమార్థము- యోగ స్థితి నంది, పరమాత్మను దర్శింప గలుగుటయే

మానవులకు కలుగు దేహములు- వివిధ రకములుగా నుండ గలవ ఏ దేహము యైనను ఆ దేహము యొక్క అంగుళ పరిమాణముతో 96 అంగుళముల ప్రమాణము గలదై యుండ గలదు. ఆ ప్రకారము గానే 8 జానల- పొడవు, 4 జానల- వలయము (“చుట్టు కొలత”), ముప్పుది మూడు కోట్ల- రోమ నాళ ద్వారములు, ముప్పుది రెండు మూరల- పెద్ద ప్రేగులు, 92 సంధులు, 70 పెద్ద ఎముకలు, 8 పలముల- గుండె, 4 పలముల- రక్తము, 360 పలముల- మాంసము, సాలెడు పైత్యము అరసాలెడు శ్లేష్మము, అర సాలెడు శుక్లములను కలిగి యుండ గలదు దేహము యొక్క పెరుగు దల మొదలగు సంకోచ-వ్యాకోచ క్రియల ననుసరించి . పైన తెలిపిన విధముగా కాక.. ‘భేదము’లునూ సంభవింప వచ్చును. ఇట్టి భేదముల వలన కలుగు అంతర్గత క్రియా విశేషాదులచే- సత్య-రజ స్తుమో గుణములు దేహములకు కలుగు చున్నపే

జ్ఞానిటి కలయిక వలన ఏర్పడిన దేహమునకు- జీవుడు ‘సాక్షి’ యగు చున్నాడు. ఇలాంటి జీవునికి . పరమాత్మ (శుద్ధ బ్రహ్మ)- సాక్షియై, సంపూర్ణ

యోగ సాధనకుండల్ స్క్రీ ————— 16 ————— M. శ్రీ నారాయణ సిద్ధార్థ
భూతాంతర్ప్రార్థియై, ఉపాధి (శరీర) పైతన్యమునకు దోహాద పదుచున్నాడు
నచేతనమగు ఈ శరీరము- పూర్వసంస్కారఫలితమును పొందు చున్నది ఇట్టి
భౌతిక శరీరమునకు- 96 తత్త్వములు కలిగి యున్నటుల యోగ శాస్త్ర గ్రంథ
ముల వలన దెలియు చున్నది

నొంఘ్య వాయిదాము

ఈ మానవ దేహమునకు- 9 ద్వారము లున్నటుల తెలియు చున్నది.
వీనినే “నవ ద్వారము ల”ను చుండెదరు ప్రతి దేహికిని చెవి ద్వారములు-
2, ముక్కు ద్వారములు- 2, కంటి ద్వారములు- రెండు, నోటి ద్వారము- 1
మల-మూత్ర ద్వారములు- 2, మొత్తము- 9 ఇవి గాక . భాహ్యప్రస్థాటము
గాని పదియవ ద్వారము- బ్రహ్మరంధ్రము. దీనిని యోగ విద్యచే దెలియ
దగి యున్నది

త్రైత్రాతి ప్రంచకము (జ్ఞానేంద్రియములు)

చర్యము, నేత్రములు, చెపులు, నాలుక, ముక్కు. ఈ జ్ఞానేంద్రియ
పంచకముల యందు ఒకొక్క దానికి తిరిగి మూడు స్థితులు కలుగు చున్నవి.
అవియే “1]అధ్యాత్మికము, 2]అధి భూతము, 3]అధి దైవము” యని చెప్ప
బడినవి

త్రీత్రాతిప్రాలు: 1] చెపులు- అధ్యాత్మికము, 2]విన వచ్చి శబ్దములు- ఆధి
భూతము, 3] శబ్ద రూప మైన వాయువు- ఆధి దైవము!

చర్యాప్రాలు: చర్యము- అధ్యాత్మికము చర్యమునకు- స్వర్గ గలిగించున
దేశి కలదో.. అదియే- ఆధి భూతము, స్వర్ష యొక్క పరిజ్ఞానము (తెలివి)-
ఆధి దైవము

చట్ట రవ్యాప్రాలు: నేత్రములు- అధ్యాత్మికము, కనిపించు వస్తువులు- ఆధి
భూతము, సూర్యాడు (ప్రకాశము)- ఆధి దైవము!

ఇప్పోవ్యాప్రాలు: నాలుక- అధ్యాత్మికము, వాసన- ఆధి భూతము, భూమి (పదా
ర్థము)- ఆధి దైవము. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు-వాటి అవస్థలు

కర్త్వేంత్రియ పఠచక్తము (వాగ్వాదులు)

“నోరు, చేతులు, పాదములు, గుద స్థానము, శిశ్చము” యను నట్టిని కర్మందియములు !

వాక్ లవప్తులు : నోరు- ఆధ్యాత్మికము, పలికే పలుకులు- ఆధి భూతము, అగ్ని హోత్రు డాధి దైవము!

పాణ్యవప్తులు : చేతులు- ఆధ్యాత్మికము, వీటి వలన చేయు పనులు- ఆధి భూతము, ఇంద్రు డాధి దైవము!

పాదవప్తులు : పాదములు- ఆధ్యాత్మికములు, నడుచుట- ఆధి భూతము, విష్ణువు- ఆధి దైవము!

శిశ్చావప్తులు : శిశ్చము- ఆధ్యాత్మికము, సంగ మాదుల వలన కలుగు ఆనందము- ఆధి భూతము, ప్రజాపతి- ఆధి దైవతము!

పాయవప్తులు : గుద స్థానము- ఆధ్యాత్మికము, మల విసర్జనము- ఆధి భూతము, మిత్రుడు- ఆధి దైవము! ఇవి కర్మందియములు!!

అంతఃకరణ చతుర్షయము

శరీరమునకు లోపలుండునవిగావున... వీటికి “అంతఃకరణముల”ను నామము గలిగినది. “మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములు” యనునవి అంతఃకరణ చతుర్షయములు!

హృదయము నందు- మనస్సు, నాభి (బొడ్డు) వద్ద- బుద్ధి, కంతము నందు- చిత్తము, నోటి యందు- అహంకారములు వసించి యుండ గలవు. వీటికిని... ఆధ్యాత్మిక, ఆధి భూత, ఆధి దైవములు గలవు.

మాన్సావప్తులు : మనస్సు- ఆధ్యాత్మికము, దానికి కలుగు సంశయములు (అనిశ్చిత స్థితి)- ఆధి భూతము, చంద్రు డాధి దైవతము!

బుద్ధువప్తులు : బుద్ధి- ఆధ్యాత్మికము, మనస్సుకు కలిగిన సంశయ నిష్పత్తి (నిశ్చిత స్థితి)- ఆధి భూతము, పర బ్రహ్మము- ఆధి దైవతము!

యోగ సాధనాముండిన శక్తి ————— 18 ————— M. రథ్య నారాయణ సిద్ధార్థ
చిత్తాన్ధప్రభులు: చిత్తము- ఆధ్యాత్మికము అనేక విధముల నాలో చించుట ఆధి భూతము, బ్రహ్మ దేవు డాధి దైవతము

అహంకారప్రభులు: 'అహంకారము యనగా "నేను" యని అర్థము ఈ "నేను" అనునది- ఆధ్యాత్మికము, నేనుచే జరుప బడిన క్రియా విశేషాదులచే నేర్పడిన గర్వము- ఆధి భూతము, రుద్రు డాధి దైవతము ఇవి అంతఃకరణ చతుష్ప్యములు !

జ్ఞాత్మక్తము: జ్ఞానేంద్రియ కర్మందియ అంతఃకరణముల ద్వారా జరుగు వ్యాపారాదులను (పనులను)- నిరోధించి, ఇంద్రియాదులను జయించి, పర బ్రహ్మతత్త్వాన్వేషణలను కొనసాగించుటయే యోగ విద్య యొక్క పరమా వధియై యున్నది

ఇట్టి ఇంద్రియ వ్యాపారాదుల వలన కలుగు 'పుణ్య-పాపము'లను- శరీరరము ద్వారా చేయింపుచూ. అనగా వాటిని అంటక . సాక్షి మాత్రమై, ఉపాధివశమున ' ఇవు ద' ను పేరు కలిగిన పర బ్రహ్మమే . 'జ్ఞాత్మక్త సంజ్ఞ' లను కలిగి యున్నాడు

అవస్థా త్రయ వివరణ

పూర్వము దెలిపిన విధముగా . ఇంద్రియాదులేగాక మన మానవ శరీర మునకు- పది రకములైన 'అవస్థ'లు కలుగు చున్నవి ఇందు ముఖ్య మైనవి- మూడు అవస్థలు వీనినే ' జాగ్రత్త, స్వప్న, సుష్టుప్తి" యని తెలియ వలెను.

పూర్వము బాగుగా పరిచయము ఉన్న వారు- బహు దినములకు వచ్చిన వారిని. సందేహముగా చూచి, "పీరెవరా?" యనుకొనునది సుష్టుప్తా వస్తు

అంత లోనే ' పీరిని నేను ఇదివఱకే చూచి యుండిని గదా?" యని అనుకొనునది- స్వప్నావస్త

వారిని చూచిన తోడనే వీరు- ఫలానా వారు" యని స్వరించునది- జాగ్రదావస్త!

విటికి “మిథ్యావస్థలు” యను నామాంతరము కూడ కలదు.

జింది యాంతఃకరణము లన్స్వింటి యందునూ... జ్ఞాన పరిపూర్ణదై యుండునది- జాగ్ర దావస్థ లోనే (జాగ్రము)!

పూర్వము జరిగిన విషయమును మఱచి పోయి, తిరిగి సమయము వచ్చి నపుడు... ఆ విషయము జ్ఞాపకము తెచ్చి కొనుట- జాగ్ర త్స్వప్నము!

పూర్వ విషయము లన్స్విటినీ మఱచి పోవుట- జాగ్ర త్స్వప్నప్పి!

ఉచ్ఛవస్-నిశ్చాసము లభికముగా వెళ్లి వచ్చుట- జాగ్ర త్తుర్యము!

సకలేంద్రియ వ్యాపారముల నడంగి యుండునది, తూగ వచ్చునది- జాగ్రత్ తుర్యతీతము!

పీనినే శరీర అవస్థలుగా శాస్త్రములు తెలియ చెప్పు చున్నావి.

శరీర త్తయ వివరణ

జీవికి- ‘శరీరములు మూడు’గా శాస్త్రములు బోధింపు చున్నావి. శిరో- నేత్ర-ముఖి-పాటి-పాదములు కలిగి; పంచ ప్రాణ వాయు సహితమై; మనో- బుధ్యాదులు, జ్ఞానేంద్రియ, కర్మాంద్రియ సహితముగా కూడి యుండునది- స్ఫూర్తిల శరీరము లేదా లింగ శరీరము! ఈ శరీరము వలన పూర్వ కర్కృ వాసన సంబంధము లైన సుఖా-దుఃఖములు, భోగ-భాగ్య ములు, కష్ట-నష్టములు మొదలగు భోతిక ఫలముల ననుభవించుటకు వీలు కలుగు చున్నది.

లింగ శరీరమునకు- అంతర్గతమై, జీవునితో కూడి యుండునది సూక్ష్మ శరీరము! ఈ శరీర దర్శనము- ప్రాణాయామ సాధన యందు కలుగ గలదు. ఈ సూక్ష్మ శరీరము నుండి- ఊర్ధ్వ ముఖముగా... జీవాత్మ- పరమాత్మను చేరు టకు ప్రయత్నించునది- కారణ శరీరము! ఈ జీవాత్మ పరమాత్మలకు నైక్యము కలుగు స్థితియే- మహా కారణ శరీరము!

ఇట్టి జ్ఞాన విషయములను దెలిసికో లేక... జీవుడు- దేహ వాసనలతో కూడుకొని, అహంకారమును బొందు చుండును. ఆ అహంకారము- జడమైన బుద్ధితో కూడి, సకల వస్తువులను కాంక్షించునట్టి మనస్సుతో కలియును. ఆ

యోగ సాధక్కుండాన్ శక్తి ————— 20 ————— M. ప్రభ్య శారాయణ పిష్టూల్
మనస్సు- సకలసంశయములతోకూడి 'ఇంద్రియ భ్రాంతి'ని పొందును. ఇవి
యన్నియు ఏకమై, 'చిత్తము' యగు చున్నది. ఆ చిత్తము- 'చింత'లకు నిల
యమై, జీవునకు- జనన-మరణ-దుఃఖములను కల్పించు చున్నది.

దేహము- పంచ భూత మయము! ఈ 'పంచ భూతము'ల ద్వారా...
శరీరమునకు అనేక రకము లైన చేప్పలు కలుగు చున్నవి. ఇవియే... ఉత్సత్తి,
స్థితి, లయములకు కారణ పోతువులు! ఈ పంచ భూతములే... మనుజునకు
విషయములు! ఎవ్వనికైనను విషయముల యందు వైరాగ్యము కలిగిననే
గాని... మోక్షార్థులు కానేఱు. ఈ శరీరము- ఆత్మకు ఒక వరము వంటిది.
అది గ్రహించిన నాడే... యోగ సాధన కుపక్రమింప దగి యున్నది.

గుణ త్రయములు

“సత్త్వ గుణము, రజ్ గుణము, తమో గుణములు” యను మూడు
గుణములు- మానవ స్వభావములకు ప్రతీకలై నిలిచి యున్నవి. పరమాత్మ
తత్త్వము- సంపూర్ణ సత్త్వ గుణ ప్రధానమై యున్నది. అగ్ని బూడిద కప్పిన
విధముగా... రజ స్తుమో గుణములు రెండును- ‘సత్త్వ గుణము’ను మాయ
వలె కప్పి యుంచును. యోగ సాధనయం దీ మాయ వృత్త మైన- రజస్తుమో
గుణములను తొలగించు కొనుట ముఖ్యము! ఇవి ఆహార-నియమాదుల
వలన తొలగి పోవుట మరియు నశించుట గూడ జరుగును. అందు వలన...
ఆహార-విహారాది నియమములను తప్పక పాటించ వలసి యున్నది.

త్రుచేతము-సివాగుము

యోగాభ్యాసములను నెఱపు వారికి- నిర్వల మైన, మనోహర మైన
ప్రదేశములు యోగ్యములై యున్నవి. ఆస్తిక్యపు విలువలు కలిగి, తన యోగ-
క్షేమముల నరయు 'జన సందోహము'లు సంచరించు ప్రదేశములు- తగి
యున్నవి. జన పదములకు, పట్టణ-గ్రామాదులకు కొలది దూరముగ నున్న
అఱు బయలు ప్రదేశములు లేదా... నదీ తీర భూములు, 'ఆరామము'లు,
ఉద్యాన వనాదులు, పర్వతాగ్రము నందలి విశాలమైన సురక్షిత ప్రాంతములు

యోగ సాధనకుండల్ని స్తో— 21 — M. భారత్ నారాయణ పిథ్యుల్
యోగ సాధనకు తగిన ప్రదేశములు! ప్రవాహాత జలములు సమీపము నందు
యుండుట చాల ముఖ్యము!

యోగమునకు- 'గాలి' అతిముఖ్యమైనది. అట్టిగాలి- 'కలుష రహితమై',
విరివిగా ఏమ ప్రదేశములే- యోగ్యములు! శబ్దము మొదలగు ధ్వని వికార
ముల వలన ఏకాగ్రతకు భంగము వాటిల్లను. కనుక... సాధ్యమైనంత వఱకు-
'ఏకాంత ప్రదేశము'ల నెన్ను కోవలెను. అతి శితల ప్రదేశములు, అతి ఊష్ణ
ప్రదేశములు, క్రూర జంతువులు సంచరించు నెలవులు, దుర్మార్గుల కాల
వాల మైన స్థలములు... యోగ సాధనకు- పనికి రావు.

యోగ విద్య నభ్యసించు వారికి- శరీర ధర్మములకు విరుద్ధము గాని
ఉనికి చాల అవసరము! 'శిత-వాత-తాప-ప్రకోపము'లు జూరని విధముగ...
కుటీరమును నిర్మించుకో దగి యున్నది. 'యోగ్య మగు ప్రదేశము' నందు,
ఎత్తైన స్థలములో... ఎత్తు తక్కువగ నున్న చూరులు గల పర్ష శాలను నిర్మింప
వలెను. ద్వారములు కుతుచగా నుండుట మంచిది. లోపలి భూమి- ఎత్తు-
పల్లములు లేక... సమతల ప్రదేశముగా నుండ వలయును.

విచారమును, బాధను, భౌతిక-ప్రాపంచిక విషయములను స్నేరింప
జేయు చిత్రములు మొదలగు వాతావరణము లేకుండు నట్టుగను జాగ్రత్త
వహింప వలెను. శాల యందలి లోపలి భాగము- అతి మనోహరము గను,
నిర్వలము గను; ఆధ్యాత్మిక ప్రభోధము గావించు చిత్రముల తోడను, దేవతా
విగ్రహముల తోడను, ఆహోదము గొలుపు విధము గను, ఆకర్షణీయము గను,
రమ్యమగు రీతిలోను యుండ వలెను.

ఆ పర్ష శాలకు చుట్టును గల ఆవరణ విషయములో... ప్రత్యేక శ్రద్ధ
అవసరము! ఈ ఆవరణ యందు మంచి ఆరోగ్యవంత మైన గాలి నోసంగు
వివిధ బిషధి వ్యక్తములు, ఫలవ్యక్తములు, పుష్ప-లతా-తరు-గుల్మాదులు ఆకర్ష
టీయ మగు రీతిలో నేర్చఱచ వలెను. చూచు వారలకు అది... "శాంతికి నిల
యమా?" యను విధముగా ఆ యావరణ ముండ వలయును.

బాహ్య సాధన కుపయుక్తము లగు తిమ్మెలు, అరుగులు యోగ్యమగు
రీతిని నిర్మింప వలయును. ఆవరణము, పరిసరములు- 'పరిశుభ్రము'గా
నుండు నట్టు శ్రద్ధ వహింప దగి యున్నది. యోగికి- సామాన్య జనుల యొక్క

హోగ సాధన-కుండలిం శక్తి ————— 22 ————— M. పత్ర్య నారాయణ సిద్ధాంత
పరిచయ-సంబంధ-బాంధవ్యములు పరిమితి కలిగి యుండ వలెను. సాధు
జనులు, పుణ్య పురుషులు, యోగులు మొదలగు సజ్జనుల సహవాసము;
వారితో సంబంధములు యోగ్యముగ నుండ వలెను.

గురు ప్రాముఖ్యత

యోగ సాధ నాసక్తులు యైన వారు- తమ 'దేహము'ను తదనుగుణ్యముగ తీర్పి దిద్ధుకో వలసి యున్నది. అతి ముఖ్యముగా... యోగాభ్యాసము నందు నిష్టాతుడైన గురువును సేవించి, ఆ గురువ దేశముల ననుసరించియే ఈ విద్య నభ్యసించుట ఉత్తమమైన మార్గము! గురువు లేని విద్య- దీపము లేని గృహము వంటిది. అభ్యాసము నందు కలుగు సందేహములను నివృత్తిగావించు గురువే... సాధకునకు- “బ్రహ్మ, విష్ణువు, ఈశ్వరుడు, సర్వస్వము” యని మన పెద్దలు వచించి యున్నారు.

‘అజ్ఞానము’ అనగా... “తెలియని విషయములు” యను చీకటులను పాఱాదోలి (అన్ని విషయములను- సుఖోధకరముగా దెలిపి); ‘జ్ఞానము’ను అనగా... తెలుప వలసిన విషయము లన్నియు తెలిపి, మనస్సును- వికాస వంత మొనర్చు గురువు కన్నా... వేఱు దైవ ముండ నేఱదు. అందు వలన... తప్పని సరిగా గురువు నాశ్రయింపక తప్పదు.

సాధనకు శత్రువులు

యోగ విద్య నభ్యసింపగోరు సాధకులు- ప్రజా సమూహమునకు దూరముగా నుండుటకై ప్రయత్నించాలి. “అహంకార-మమకారము”లను- శత్రువులను ప్రయత్న పూర్వకముగా క్రమేపి వదలి వేయ వలెను.

కంపుడా త్రియములు

1] దార్శణికః : భార్య లేదా ఇతర స్త్రీ సంబంధమైన కోరికలు! సాధకులు- వీటికి దూరముగా నుండాలి.

యోగ సాధన-కుండలిన శ్రీ ————— 23 ————— M సత్య శారాయణ స్తోత్ర
2] ధీసిణి : భోగ-భాగ్యములు ఆస్తి వ్యవహారములు, సంపాదన మొదలగు ఆర్థిక వ్యాపారములను గుణించిన తలంపులు! సాధకులు- పీటికి దూరముగా నుండాలి.

3] పుత్రీపణి : తన సంతాపము లేదా ఇతరులైన సన్నిహిత వర్గముల మీద ప్రేమ, వాస్తవాన్యము, అనురాగము, అభిమానము మొదలైన లంపటములు సాధకులు- పీటిని విడునాడి యుండుట ముఖ్యము

గుణ త్రైయములు

1] తిమో గుణము : మూర్ఖత్వము, పట్టుదల, ప్రతీకారము, అస్థిరత్వము! సాధకులు- పీటిని పూర్తిగా వదలి వేయ వలెను.

2] రచో గుణము : కోపము, ఆలోచన, రివి దర్శము, వాగ్యదము, శౌర్యము, విమర్శన, నింద, నిష్పరము, దూషణ, భోగము, సౌఖ్యము, సాందర్భ పోషణ, శరీరాభిమానము మొదలగునవి సాధకుడు- పీటిని విడ నాడ వలెను

3] స్తుత్య గుణము : “సాత్మ్యకత, దయ, కరుణ, సంతోషము, తృప్తి, విహిత కర్మాచారణము, నియమము, మిత భాషణ, ఛిర్ము, సహనము, సత్పుంగము, ఏకాంతము, మానము, దృఢ నిశ్చయము, దీక్ష, గురువుల సేవ” యమునవి. సాధకుడు- పీటిని పాటించ వలెను

అలిష్ట్ వద్దములు

ఈ దేహమును- యోగ సాధన కనుగుణ్య మొనర్చుటకు . “అరిషంగ్రద ము ల”ను కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్స్యర్యములను జయించుట ముఖ్యము

1] కామము : దేని మీద కోరిక లేదా వాంఛ కలిగినను సాధకుడు- దానిని చంపుకొని, మనస్సును ఇక ముందు దేనిపైకి మరల కుండా జాగ్రత్త పడ వలెను

2] క్రీధము: ఎంతటి కోపము సైనను... సాధకుడు- దిగ మ్రుంగి; ఆ కోప చ్ఛాయలు- ముఖము నందున గాని, మనస్సు నందున గానీ ప్రతిభింబించ కుండా స్థిర చిత్తమును కలిగి యుండ వలెను.

3] లోధము: తన సర్వస్పమును కోల్పోవు చున్నమూ... సాధకుడు- చలింపక; అవసర మగుచో... అన్నిటిని త్యజింప కలుగు మానసిక పరివర్తనను కలిగి యుండ వలెను.

4] మోహము: తన లక్ష్మయున కంటే భిన్నమైన మతే కారణము నందునా తన బుద్ధి ప్రసరింప కుండ... సాధకుడు- జాగ్రత్త పడ వలెను.

5] ముదము: తన యొక్క యాధిక్యతను ప్రస్తుత మొనర్చు తలంపులను విడ నాడి; “సృష్టి యందలి అన్నియు, అంతయును తన కన్ననూ ఎంతో... ఉత్తమమైనవ”ని తలంచి; తన నొక గడ్డి పోచగా భావించు కొనుచూ, సాధన యందే లక్ష్మయు గలవాడై యుండ వలెను.

6] మాత్రము: “తనకేమియూ లేదు”యను తలంపులను రాసీయక, తన కంటే వేత్తన సమస్త సృష్టినీ దైవము గనే భావించి, మనో నిర్మలత్వమునకు దగిన విధముగా బ్రహ్మర్తింపు చుండ వలెను.

ఈ సాధనలను ఆచరణాత్మక మొనర్చిన వారు- శరీరాంతర్గతములగు తన శత్రు సముదాయములను (అరిషద్వాగ్రములను) జయింప గలరు. అట్టి వారికి- యోగ సాధన కరతలామలకము! ఐతే... ఈ విధమైన భావనలకు, ఆచరణకు, బాహ్య ప్రకృతి యొక్క వ్యతిరేకత నెదుర్కొవలసి యుండును.

అందు వలన... సాధనకు- ప్రకృతి నుండి ఏ యే కారణములు తనకు వ్యతిరేకములో... ఆ యోగ కారణముల నుండి దూరముగా నుండిన ఎడల... అనుకూలత లభించుట నిశ్చయము!

ప్రకృతి యొక్క విపరీత పరిణామములు- మానవ దేహముపై తమ ప్రభావములను జూప కుండుట్టు... యోగ శాస్త్ర కారు లైన అనుభవజ్ఞులు- నిష్ట-నియమముల పేరున దుష్ట ప్రకృతి నుంచి మనలను వేఱు చేయుటకు సంకల్పించి యున్నారు. కావున... యోగ సాధకులచే చెప్ప బడిన నియమ- నిష్టలను పాటించుట వలన... ‘శిష్టు సాధనము’ యొన గూడి, యోగ సిద్ధిని బడయ గలరు.

సంయుక్తము - సామ్రాజ్యములు

ఇవి. వ్యక్తి యొక్క - భౌతిక, ఆంతరంగిక 'ప్రవర్తన' లను తీర్చి దిద్ది. సక్రమ మైన మార్గము నందు పయనింప జేయుటకు - దోహద పడ గలవు. ఇందు. 'ఆహారము, నిద్ర, ప్రవర్తన, నిత్య కృత్యము, ప్రదేశము, నివాసము, కర్మ, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జువము (బుబుజు వర్తన), అస్త్రయము, అహింస, సత్యము, శోచము, అస్త్రిక్యము, తపస్స జ్ఞానము దానములు, ధ్యానము, ప్రతము, బ్రహ్మచర్యము, జపము, శ్రవణము, పూజ, సేవనము, వర్తనము" యను ఇరువ దేడు సాధనలు క్రమముగా చెప్పబడు చున్నవి 'పీటి వలన . సాధకుడు- దైహిక ఖద్ది నంది, పునీతుడై, యోగ సాధనకు అర్థాడు కాగలడ"ని శాస్త్రములు చెప్పు చున్నవి

ఆహార-మ్యాచ్యామ్యారములు

శ్లో "మిత్రాహారం వినాయస్తు యోగారంభం తు కారయేత్
వావా రోగ భవేత్తస్య కించిత్ యోగీన సిద్ధ్యతి

ఆహార నియమములు లేకుండా . యోగ సాధనకు ఉపక్ర మించుట/ వలన ఏ కొద్ది యోగ మైనను సిద్ధింపక పోగా. అనేక రోగములు ప్రాప్తించుట కవకాశములు ఉన్నవి కావున. ముఖ్యముగా ఈ ఆహార నియమములతో బాటు గానే ఈ క్రింది ఇతర 'నియమము'లను గూడా పాటించు వారు- యోగ సాధన యందు పరిపూర్ణ స్థితి నందుట కవకాశము లేర్పడ గలవు.

ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, 'యోగ సాధన'కు ఉపయుక్తమగు ఆహారములను- "యోగి కాహారము" యను చుండెదరు ఇందు.. 'సత్య గుణ' ప్రధానమైన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు. మనస్సునకు, ఆహారమునకు అతి దగ్గరి సంబంధమున్నది 'ఛాందగ్రోపనిషత్తు' నందు- "భుజించిన 'ఆహారము'- రసాయనిక చర్యలకు లోనై, అందు 'సూఫాల భాగము'- మలము గాను, 'మధ్య భాగము'- మాంసము గాను, 'సూక్ష్మ భాగము'- మనస్సు గాను మాఱ గలద"ని తెలుప బడినది మరియును ఆహార ఖద్దత్వము నుండి- (ఖద్ద) స్వేభావము, దాని

డొగ సాఫ్ట్-మంటల్స్ స్టే ————— 26 ————— M. పెట్ట్ రారాయిణ పీఢ్లల్
నుండి- ఆత్మగ్రాహ్య శక్తి లభించి; తద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తించుటకు- హేతు
వగు చున్నది.

పాలు-వండ్లు, చిఱు ధాన్యములు, పప్పు దినుసులు, కాయ గూరలు,
ఆకు కూరలు, వెన్న-నెయియ, కండ మూలాదులు ఇవి సాత్మ్యక గుణములను
కలిగి యున్నవి. ఈ పదార్థముల యందు- మానవ దేహమునకు కావలసిన
ఆరోగ్య పోషకములు (విటమిన్లు) గూడ... పుష్టిలముగ నున్నటుల వైద్య
శాస్త్రములు తెలుపు చున్నవి. “దేహము నందు... పోషక శక్తి- ‘సమ పాత్మ’లో
లేనప్పాడు.. రోగ నిరోధక శక్తి లోపించి, వివిధ వ్యాధులు సంక్రమింప గలవు”
యను విషయము అందఱకు తెలిసినదే!

పాల యందు- ‘విటమిన్-A’ కలదు. దంపుడు బియ్యము, టొమేటో
పండ్ల యందు- ‘విటమిన్-B’; ఆకు-కాయ కూరలు, పండ్లు, నిమ్మ కాయల
యందు- ‘విటమిన్-C’; వెన్న యందు మరియు పాల యందు- ‘విటమిన్-
D’ కలవు. ఇవి యన్నియును మానవ శరీరమునకు వలయు పోషక శక్తిని
ప్రసాదించి, సత్యగుణ ప్రాధాన్యము గల వ్యక్తిగి చేయ గలవు.

ఇతర ఆహార పదార్థములగు- చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసములు; చేదు,
పులుపు, ఉప్పు, అతి కారము, మసాల దినుసులు, ఎండిన పదార్థములు...
ఇవి బాధను, రోగమును మరియు దుఃఖమును కలిగించును. ఇలాటి పదార్థ
ములు రజోగుణ ప్రధానములై యున్నవి.

పశు మాంసము, మద్యము, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి మరియు నిలువ
యున్నవి, ముత్కిగి పోయినవి, రుచి లేనివి, చెడి పోయినవి, జన దూష్యము
లైనవి నగు పదార్థము లన్నియు తమో గుణ ప్రధానములై యున్నవి.

రక్త-మాంసము- మానవునికి కండ బలమును పెంచి, అజ్ఞానమును
కలిగించుటకే గానీ... ఇతర ఉపయోగములు లేని ఆహారము! దీని వలన...
కొన్ని దీర్ఘ వ్యాధులు సంక్రమించుటకు అవకాశములు గూడ నున్నవి. డాక్టర్
J. బిల్ల్ ఫీల్ట్- “మాంసాహారము తినుటచే... నాడీ మండలము నందు, వాని
ప్రక్రియల నందు అలజడి కలిగి; శరీరము నందు- క్యాన్సర్, T.B., జ్యురము,
పైల్స్ మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంక్రమింప గలవు. ఈ మాంసాహారము
తిను జనులలో... నూటికి 99 మంది తీవ్ర వ్యాధులకు గుత్తియగు చున్నారు”
యని చెప్పి యున్నారు.

యోగ సాధకులు- పాలు' మొదలగు సత్య గుణ' ప్రధానము లగు పదార్థముల నాపోరముగా తీసికొనుట అవసరము ఉదయము- పాపు లీటర్ పైన పాలుద్రావుట మధ్యహ్నము- 11-12 గంటల మధ్య తేలికగా భుజించుట, సా 4 గంటలకు- ఒక గ్లాస్ పండ్ల రసమును ద్రావుట. రాత్రి పూట- రెండు- మూడు ఫలములను (అరటి, కమలా, నారింజ, ఏపిల్ మొ నవి) భుజించి, ఒక గ్లాస్ పాలు ద్రావుటను చేయుచు నుండ వలెను ఏక భుక్తము- ఆరోగ్య సాధనము కాగలదు

ప్రాతఃకాలము నందు సాయంకాలము నందు శిరఃస్నానము చాల మంచిది. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల పూర్వమే నిద్రను విసర్జింప వలెను రాత్రి వేళల యిందు- 11 గంటలకు లోపలే నిద్ర పోవలెను. పగటి నిద్రపనికిరాదు. ఇది. ఆయుక్తీణ మొనర్పగలదు తనబట్టలను తానే యుతికి, అఱవేసి కొనుట మంచిది

తీసికొను ఆపోరము- తేలికైనది గాను, మెత్తనిది గాను, మధుర మైనది గాను, సత్య గుణము గలది గాను నుండ వలెను పాలను- ఏ కొంచె మైన నీటిని జేర్పక త్రాగ కూడదు గర్జము నందలి రెండు భాగములలో. ఆపోర మునకు- ఒక భాగమును, పాపు భాగము- నీటికి, ముప్పొప్ప భాగము- వాయు సంచారమున కుండునట్లు మితాపోర మొనర్పదగి యున్నది. యోగ సాధన అభివృద్ధి జెందగా యోగికి- ఆపోరముపై వ్యామోహము నశించి పోగలదు అతనికి- తేజో వృద్ధి, ఆత్మ శక్తి పెంపాంది, యోగ బలము పెరుగు చుండ గలదు ఆపోర-నిద్రాదులను పరిమిత మొనర్పు కొనిన వారు- యోగ శక్తిని త్వరితముగ పొంద గలరు.

వేషములు, డాంబికములు- యోగ సాధకునికి తగసిని మిత భాషణ మొనర్పుట, కొన్ని కొన్ని దినములు- పూర్తి మాన ప్రతమును బూనుట చాల అవసరము! క్రమ బద్ధ మైన జీవన విధానము వలన- ప్రకృతిని, పరిష్కారులను అదుపులో నుంచుకో వచ్చును సాధ్యమైనంత వఱకు- స్త్రీలకు దూరముగా నుండుటకే ప్రయత్నింప వలయును భూమిపై శయనించుట, నది యిందు స్నాన మొనర్పుట వలన.. భూ, జల సంబంధములైన శక్తులు- శరీరములో ప్రవేశింప గలవు 'యోగ సాధన'కు సంబంధించని విషయములను- వదలి వేసి, నిరంతర ఆధ్యాత్మిక చింతనను కలిగి యుండ వలెను.

యోగ సాధనకుండల్ శ్రీ ————— 28 ————— M. శ్రీ శారాయణ సింహాల
 అస్తేయము: “స్తేయ మ”నగా... దొంగ తనము (చౌర్యము)! దీనిని గావింప కుండుటయే... అస్తేయము! మనో వాక్యాయ కర్మల ద్వారా... ఇతరులకు సంబంధించిన దేని వైననూ గ్రహింప కుండుట! బంగారము మొదలు కొని, చిల్ల పెంకు వఱకు గల సమస్త వస్తువుల యందు వాంఘను వదలి; తృణీకార మొనర్చుట; ఏ పదార్థ మైనను (ఇతరులది)- “తనకు గానీ, తనకైన వారికి గానీ కావలె న”ని తలంప కుండుట- అస్తేయ లక్షణము!

యోగ సాధకునికి- కాల మతి విలువ గలిన పరమాత్మ స్వరూపము! అటువంటి కాలము నందు జరుప వలసిన సాధనా విధుల నుల్లంఘించి, తదితరములగు క్రియా కలాపాదుల నోనర్చుట గూడ... ‘చౌర్యము’ కాగలదు. ఇట్టి కాల చౌర్యమును- విసర్జించి; ఏ యే కాలముల యందు ఏ విధులను నిర్వహింపదగి యున్నదో... ఆ యా కాలముల యందు ఆ యా విధులను సక్రమముగా నిర్వహించుట అస్తేయ లక్షణము!

అహింస : సమస్త జీవులకు బాధ కలిగించ కుండుటయే అహింస! “నర, పశు, పక్షి, మృగి, క్రిమి-కీటకాది అన్ని శరీరముల యందు వున్న ఆత్మ ఒక్క టియే” యని దలచి; అట్టి ఆత్మస్థితికి కారణ మగుచున్న ఆ యా శరీరముల కెట్టి విధము లైన బాధలను కలిగింప కుండుట అహింస! ఇది... ధర్మము లన్నింటి యందును- పరమ ధర్మమై యలరారు చున్నది.. అందు చేతనే... “అహింస పరమో ధర్మః” యని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాగుగా పరిశీలించినచో... ఈ ‘అహింస’- కర్మసన్మాయిన యోగమునకు సంబంధించి యున్నటుల దెలియ గలదు. “సోహమ్” యను బ్రహ్మ తత్త్వ వివేకము గలిగిన జ్ఞాని సర్వోందియములునూ- ధర్మ యుక్తమై, వాటి వాటి సహజ కర్మల యందు ప్రవర్తింపు చుండగా... వాటికి ఏ విధమైన బాధయు జనింప కుండునట్టగా; అవి చేయు కర్మ ఫలమును- ‘తుశ్యరార్పణము’గా భావించి, తాను- వాటి సంబంధమునకు దూరముగా... అనగా ‘జ్ఞాన యోగ స్థితి’ నంది యుండుటయే అహింస కాగలదు.

ఈ సందర్భము నందు... ఇంద్రియములకు- ‘స్వేచ్ఛ’ జనింప గలదు. యోగసాధనాప్రారంభమునం దిట్టి ఇంద్రియ స్వేచ్ఛ- అనేక దుష్పరిణామము లకు కారణము. కాగల అవకాశములు ఉన్నందున... సాధకుడు- తప్పక

ఇంద్రియ క్రియాదులను- నిరోధించి తీర వలెను. “అట్లు నిరోధించిన... తన (అహమ్) కంటే వేఱగు- ఇంద్రియాదులను బాధించి నట్లు కాదా?” యను ప్రశ్న కలుగ గలదు.

అసలు బాధింప బదునది- నిశ్చల శుద్ధ తత్త్వము (సోహము)! “అజ్ఞాన ము”ను మాయచేప్రలోభమందిన ఇంద్రియముల ద్వారా ఈ శుద్ధ తత్త్వము- ‘పర తత్త్వము’ను జేర లేక... బాధల నందు చున్నది. “ప్రయత్న పూర్వకముగా... ‘ఇంద్రియ నిగ్రహము’ను- గావించి; హంస (ప్రాణము), ఆత్మలను- తనతో నైక్య మొనర్జి; తత్త్వము (సోహము) నకు- ఇంద్రియాదులచే కలుగు బాధను నివారింప జేయుటయే ఆహింస” యని గ్రహింప వలెను. అనగా... ఇంద్రియ లోలత్వముల ద్వారా తన ఆత్మను బాధింపక; జితేంద్రియుడై, ఆత్మకు (ప్రాణాయమాది సాధనల ద్వారా) సుఖా-శాంతులను కలిగింప వలెను.

సత్యము: అన్నాతము గానిది- సత్యము! కష్టము నందు, సుఖము నందు ఇతరములగు నెట్టి పరిస్థితుల యందైనను... అబద్ధమును పలుకక నిజమునే పలుకు చుండుట సత్య మగును.

నశింపు లేని స్థితి కలిగినట్టి ఆత్మ- బ్రహ్మ పదార్థము! “సత్యం జ్ఞాన మనంతంబ్రహ్మ” ఇది సత్యము! ఎంతో కొంతకాలమునకు నశించేడు గుణము గలది- పాంచ భౌతిక మైన ఈ శరీరము! కావున... శరీరము- అనత్యము!!

సత్య దూర మగు... భౌతిక-శారీరక సంబంధ మైన వృత్తి-ప్రవృత్తుల యందు మునిగి తేలుచు “పునరపి జననం పునరపి మరణం” యను శంకర సూక్తి ననుసరించి... ఈ అనంత కాల గమనములో- పుట్టుచూ, చని పోవుచూ; తిరిగి... అదే ప్రకారముగా ‘జనన-మరణ క్లేశము’లను బొందుచూ... (నిత్య) సత్యమైన ఆత్మ స్థితిని, తద్వారా కలుగు ‘పరమాత్మ సాక్షాత్కారము’లను గుర్తెఱుంగ కున్నాము.

ముఖ్యముగా... యోగ సాధకులు- ఈ మిథ్య ప్రాపంచిక వాసనలను, అసత్య విషయ భోగములను- విడ నాడి; సత్య స్థితికి మూలమైనట్టి ఆత్మ సాక్షాత్కార స్థితి కొఱకు... నీరంతరము సాధన యొనర్చుటే సత్య గమనము! అదియే “సత్యము” యను స్థితి!!

యోగ సాధనకుండల్న శక్తి ————— (30) ————— M. శ్రీ శారాయణ పిథ్యాజీ
శోచము: శారీరక, మానసిక పరిపుభ్రతలను కలిగి యుండుట- 'శోచము'!
 "దైహిక ధర్మములగు- మల విసర్జన, మూత్ర విసర్జ నానంతరము... మృత్తికా
 జలములచే... ఆ యా శారీరక అవయవములను- శుభ్రపణము కొనుట; శరీ
 రమునందు జేరుమలినపదార్థములను- స్నేహముచేతొలగించి; సూర్య జనిత
 కిరణ ప్రసారములచే... పరిశుద్ధి గావించుట; ఏ దినమున కా దినము 'పరిశుద్ధ
 మైన వప్తము'లను ధరించి, 'నిర్వలము'గా నుండుట" యనునవి- బాహ్య
 శోచములు!

కామ-క్రోధాదుల నడంచి, సత్యమార్గ ప్రవర్తకుడై, మనో మాలిన్యము
 లను- ఎప్పటి కప్పుడు జప-ధ్యాన-తపో సాధనల ద్వారా నిర్మాలించుచూ;
 పవిత్రమైన ఆచరణను కలిగియుండుట- అంతఃశోచము!

"శోచ మ"నగా... "శుచి"గలదిగా దెలియు చున్నది. "శుచి" యనగా...
 "వేదము"ల యందు... "పర బ్రహ్మస్వరూపము" యని ప్రతి పాదించ బడినది.

ఉదాహరణగా "ఓం హామ్ సత్యచిష్టద్వసు రంతరిక్త సద్గుతా వేదిషదతి
 ధిర్యాలోణ సత్తస్పష్టద్వయ రసదృత సద్యోమ సదబ్బా గోజా బుతజా అద్రిజా బుతం
 బృహత్త" యను తైత్తిరీయము నందలి మంత్రమును పరిశీలించినచో... ఈ
 "శుచి" యనునది- జీవుల జిరరాగ్ని రూపమైన బ్రహ్మతత్త్వమే గానీ వేతొకటి
 కాదు.

విష్ణు సహాప్తమామముల యందలి "శుచయే నమః" యను పదము
 గూడ ఆత్మ దర్శన పథానుగాములైన వారికి సాక్షాత్కారించు 'బ్రహ్మ' స్వరూప
 ముగ నిర్వచింప బదు చున్నది. నిరంతర 'యోగ సాధన'ల ద్వారా... ఆత్మ
 తత్త్వమును గుర్తైతింగి, బ్రహ్మస్కాత్మారము నందుటయే 'శోచము'! యోగ
 సాధనా మార్గము నందున్న వారికి- శోచ స్థితి కలుగ గలదు.

ఆస్తిక్యము: దైవత్వము నందు నమ్మకమును గలిగి యుండుటయే... ఆస్తి
 క్యము! "వేదములు, పురాణములు, గురుబోధలు, మహావాక్యములు తన
 నుధరింప గలవ"ని నమిః వాటిని గౌరవించి, ప్రామాణిక బుద్ధి ద్వారా తదను
 గుణముగప్రవర్తింపు చుండుట 'అస్తికత్వము'! "అస్తి" యనగ... "ఉన్నది"
 యని అర్థము! "నాస్తి" యనగా... లేనిది. "స్పృష్టి, స్థితి, లయము"ల యందు
 గూడ నాశ రహితమై ఏది యున్నదో... అదియే- పరబ్రహ్మ తత్త్వము! ఈ

అనంత విశ్వము నంతటినీ- స్వప్తింపుచు నున్నది, పోపింపుచు నున్నది; కల్పాం తము నందు తనలో లయింప జేసికోను చున్నది; తాను మాత్రము... నిశ్చలము, నిర్మలమునై ప్రకాశింప గలుగు చున్నది ద్వైన ఇట్టి బ్రహ్మమే- “ప్రణవ స్వరూపము”ని ఉపనిషత్తులు చెబుతున్నవి.

1] “ఓ మిత్యే తదక్తర మిదగ్గిం సర్వం | తస్యేవ వ్యాఖ్యానం | భూతం భవ దృవిష్యదితి | సర్వ మోంకార ఏవ యచ్చాస్యత్ త్రికాలాతీతం తద ప్యోంకార ఏవ” (మోండుక్యుప్రథమి)

2] “సర్వ వేదా యత పద మా మ ధంతి | తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదుంతి | యదిచ్చంతో బ్రహ్మ చర్యం చరంతి | తత్త్వపదం సంగ్రహాచే బ్రివిమ్యా మిత్యేతత్త్వ” (కోపంపత్తి)

3] “ఏతద్ నై సత్య కామ పరం చా పరం చ బ్రహ్మ యదోం కారః | తస్మాద్ విద్యా నే తే నైవాతుతినే నైక తర మన్యేతి” (త్రిష్టుమధ్యమి)

బహుముఖ వేద వేదాంత గ్రంథ పరిశీలకులైన పండితోత్తము లెల్లరూ... “ఓం” యను ప్రణవ శబ్దమునే- బ్రహ్మముగా నిర్మయించి యున్నారు. జ్ఞానిని “అస్తి యనగా నేమి?” అని ప్రశ్నించినచో... “ప్రణవము” యనే సమాధానము రాగలదు. కావున... యోగ సాధకు లైన వారు- నిరంతరము... మనన, ధ్యాన, ధారణల యందు- ‘ప్రణవము’ను స్వరీంపు చుండుట వలన... ‘అస్తిక్యము’ గలుగ గలదు.

తపస్సు: ఒకానోక విషయమునం దేకాగ్రతను కలిగి యుండుటయే తపస్సు! యోగ సాధకులు- తమ దైవందిన సాధనా కృత్యములయం దప్త మత్తులై, సమయమును తప్ప నీయక; యథోచిత కర్మల(పనుల)ను నెఱ వేర్పుటయే- తపస్సు!!

జ్ఞానము: తెలియని విషయములను తెలియ జేయునది జ్ఞానము! తెలిసిన విషయములను గుత్తించి తర్పించునది, ఆ సమయముల యందు కలుగు సందేహములకు తగిన సమాధానముల నిచ్చునది గూడ జ్ఞానమే!

‘యోగ సాధన’ యందు... ప్రారంభము నుండి అనేక విషయములలో- సందేహములు కలుగు తుంటాయి. సాధనా ‘సాలభ్యము’నకు- మార్గములు గానుపింపవు. తెలిసిన దాని కంటే తెలియ వలసినది అనంతముగ నున్నట్టు

హోగ సాధనకుండలభ శక్తి ————— 32 ————— M. సత్య కారాయణ సిద్ధాల్
గుర్తింప గలరు. ఇట్టి పరిస్థితులతో... సాధకుని- సరియైన మార్గము నందుంచి,
తగు సూచనలిచ్చి, ఆత్మ తత్త్వమును బోధించి; అన్ని సందేహములను దీర్చి,
పురోగమింప జేయ గలవాడు- గురువు! “అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన
శలాకయూ” యని గదా ? కావున... గురువు ద్వారా జ్ఞానము నందాలి.

కర్తృ: “కర్మ” యనగా... ఆచరించు కృత్యము! ఇది... “కాయిక కృతములు,
మానసిక కృతములు” యని రెండు విధములుగ నున్నది. దేహము నందలి
అవయవములతో చేయబడు ప్రతి పనియు- “దేహ కృత కర్మ” యన బడును.
మనస్సుతో ఊహించి, అలోచించి, తదితర విధములుగ జేయునది- ‘మానసిక
కర్మ’! ఈ రెండు విధము లైనట్టి కర్మలునూ... యోగికి- సాధన భూతములు
గావలయునే గాని, అటంకములు గారాదు. యోగ సాధకుడు- నిరంతరము
యోగ సాధ నోపాయముల యందే... తన మనస్సును ప్రవర్తింప జేయుచు;
సాధనాంగములగు- మనన, ధ్యాన, ఆసన, ప్రాణాయామాదికములను నిర్వ
ర్తింపు చుండ వలెను.

మన మనస్సు- కడు చంచల మైనది. ఒకే ధ్యాస (విషయము) నందు
నిలబడి నటులే యుండి, తృప్తి కాలములోనే మనకు తెలియ కుండగనే...
అన్య విషయముల యందు సంచరింప గల శక్తి గలది. కావున... మనస్సును
స్వాధిన పఱచు కొనుట అతి ముఖ్యము!

“సమాధి భావనార్థః క్లేశ తన్నా కరణార్థశ్చ” యను పతంజలి సూత్రము
ననుసరించి; మనో నిగ్రహత్వమును పొందుటకై... సదా క్రియా యోగమును
పాటింప వలెను. “ఈ క్రియా యోగ సిద్ధిచే... మనో నిగ్రహము కలుగ గల
ద” ని, “ఇదే క్లేశ నివారణాపాయ మ”ని భావము!

“తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణి ధానాని క్రియా యోగః” పతంజలి- క్రియా
యోగమును జెప్పుచూ... “తపస్య, స్వాధ్యాయము, సర్వేశ్వర ప్రణి ధానము
(నిష్టామ కర్మ)” యనునవి చేరిన... “క్రియా యోగము కాగలద”ని సూచించుట
జరిగినది. చిత్త చాంచల్యములు తొలగి, మానసిక ఏకాగ్రత లభించుటకు-
'జపము' అత్యంతోప యోగము! ఈ జపము నందు- ప్రణివము (ఓమ్) ను
జపించుట వలన... యోగులు కృతార్థులు కాగలరు. ఈ విషయమునే... ఈ
క్రింది యోగ సూత్రముల యందు గమనించ గలము.

“తస్య వాచకః ప్రణవః” “తజ్జ్ఞపం త దర్శ భావనమ్”

“తతః ప్రత్య క్షేత్రాధి గమోత్ వ్యంతరా యా భావశ్”

పరమ పురుష తత్త్వ ప్రతిపాదిత మగు... ‘చంకార జపము’ వలనను, ధ్యానము వలనను... అంతరావలోకన శక్తి (జ్ఞాన దృష్టి)- క్రమక్రమముగా వృధి పాందుచూ... శారీరక, మానసిక చంచలత్వము; విష్ణుములు- నశింప బడు గలవు. ఇది యొక సాధన!

‘మనశ్చంచల్యము’ తొలగి, చిత్ర స్థిరత్వము నందుటకు... పతంజలి చెప్పిన కొన్ని విషయములు- అతి ముఖ్యములై యున్నవి. ‘నిత్య జీవనము’ నందు... యోగి నాలుగు మనో భావముల నవలంబించ వలసి యున్నది.

1] అందతీ ఎడను- స్నేహముతో వర్తించుట!

2] దుస్థితిలో నున్న వారి యందు- కరుణతో నుండుట!

3] సుఖించు వారిని జూచి, సంతోషించుట!

4] దుర్గార్థుల విషయమునం దుదాసేన వైఖరి నవలంబించుట!

పైనాలుగువైఖరులను- మనకు గోచరించు అన్ని విషయముల యందు ఆచరణయం దుంచిన... మానసిక ప్రవృత్తి మాతి, స్థిర పడ గలదు. సద్గ్యాపయు ముల యందు- స్నేహభావము, దుఃఖ జనిత విషయముల యందు- కరుణ, పుణ్యదానకార్యముల యందు- సంతోషము, పాపకార్యముల యందు ఉదాసీనత నవలంబించిన యోగి- కృతార్థుడు కాగలడు.

దేహ కృత కర్మాచారణల యందు కూడ... యోగ సాధకులు- బహు జాగరుకులై యంద వలయును. గురు, దేవతా, సత్పురుష సేవల యందే తన దేహ అవయవములను వినియోగించుట; యోగాసనములు, శారీరక శుద్ధులు, సద్గుంధ పరనములు, ‘సద్గురు బోధన’లను వినుట... మొదలగు దైహిక కావయవములకు సంబంధించిన సద్గ్యాపయముల యందు చరించుట యోగికి యోగ్యములై యున్నవి.

ఈ విధమైన చిత్తై కేకాగ్రత ద్వారా... క్రమబద్ధమైన శారీరక సాధనలు కలిగి, మనఃశరీరములకు- తగు విశ్రాంతి లభించును. స్వభావ సిద్ధము లైన చాంచల్యములు- తగ్గిపోయి, అవి అనుకూలపడ గలవు. క్రూర మృగములు-

కొన్ని దినముల మచ్చిక చేత... చెప్పిన విధముగా చరించును. ఇవ్విధము గానే... ఈ దేహమయివ, మనో-చిత్త ప్రవృత్తులు- 'నిరంతర సాధన' వలన... తమ క్రూర, చంచల మైన ప్రవృత్తులను విడ నాడి; యోగికి- లొంగి, సాధన కనుకూలింప గలవు.

ఇట్లు నిరంతర సాధన ద్వారా లభించిన మానసిక ప్రశాంతత- కొన్ని దినముల వఱకును లేదా కొన్ని వారముల వఱకును స్థిరముగా యుండి, సులభముగా ఏకాగ్రతా స్థితి కలుగుతూ నుండి, యోగ సాధనయం దబివృద్ధి పెంపాందు చున్నటుల కానుపింపుచునే... అకస్మాత్తుగా యిట్టి యభివృద్ధి- నిరోధింపబడి, మనసు చాంచల్యముల నంద వచ్చును.

అట్టి పరిస్థితులలో- కారణము తెలియక... దిగ్ర్మమను జెంది, సాధనను వరలి వేయ రాదు. యోగి- తన సాధనలను క్రమము తప్పక సాగింపుచునే యుండ వలెను. ఎప్పుడును... వ్యాధి-క్షయముల తోడనే సాధన యభివృద్ధి జెందు చుండ గలదు. మరియు సాధన యందలి విషయములు- అవగత ములై, అనుభవము కలుగు చుండ గలదు.

క్షము: "క్షమ"యనగా... ఓర్చు (సహనము)! ఇది... 'యోగ సాధకుని'కి- తప్పక యుండ వలసిన గుణము!! 'సాధన' యం దనేక అవాంతరములు, విష్ణుములు, ఆటంకములు, నీలాప నిందలు, బాధలు కలుగు చుండుట సహజము! ఏటి యన్నింటి విషయము లోను సాధకుడు- తగిన ఓర్చును వహించి, సహన శక్తితో- వాటి నన్నింటినీ అధిగమించి, తగిన సాధనతో తాను ముందుకు సాగిపోతుండాలి.

ఓర్చు నశించినచో... అశాంతి కలుగ గలదు. శాంతి లేని వారు- తీవ్ర తాపమునకు గుత్తియగుదురు. తద్వారా క్రోధ ముత్సున్న మగును. దీనితో... ఒక దాని తదుపరి... మరి దొకటి చొప్పున- అరిషట్టుర్ముల విజృంభణకు ఏలుకల్పించినట్టుకాగలదు. కావున... "ఓర్చు" అను దానిని చాల ముఖ్యముగ అవగాహించి దుంచ వలయును.

ఏ సందర్భమునం దైనను పరిస్థితుల ప్రభావము వలన తన యందలి చిత్త-ప్రవృత్తులు, కామ-క్రోధాదులు తీవ్ర ప్రేరణకు గుత్తియైన సందర్భముల యందు అట్టి అరిషట్టుర్మాది ఇంద్రియ ప్రకంపనములను నిగ్రహించి, ప్రయత్న

పూర్వకముగా వాటి భాయిలను- బహిర్గతము కాకుండా నిరోధింప గలుగుటయే క్షమా ధర్యము!

ధృతి : “ధృతి” యనగా... ధైర్యము! ‘యోగ సాధన’ యధదు కలుగు... బహఁ విధము లైన వైపరీత్యములకు- బెదరక, ధైర్యము తోటి తన సాధనా క్రమమును కొనసాగింపు చుండ వలెను. మానసిక స్థిరత్వమునకు గూడ... ధైర్యము- ఆయువు పట్టు వంటిది. ఈ ధృతిని బొందుటకు- ముఖ్యముగ... అహం, ఆత్మ, శరీరములకు గల భేదములను గమనింప వలసి యున్నది.

“అహామ్” యనగా... “నేను”! ఇది... “శరీరము కాద”నియు, “ఆత్మతో సన్నిహిత సంబంధములు గలద”నియు, ఈ “ఆత్మ”యను వస్తువు స్థిరముగ నిలచి, ప్రకాశించుటకు... “శరీర మొక పంజరము వంటిది”యనియు; శరీర ముకు (ఆత్మ వలె గాక...) కొంతకాలమునకు నశింప గలద”నియు, “ఆత్మకు జరా-మరణాదులు లేవు”యనియు తెలిసికొని; “ప్రకృతి యందలి భౌతిక, లొకిక విషయములు- నశించు శరీరమునకు సంబంధించిన వ”నీ గుర్తించి; అట్టి... తుచ్ఛ శరీరమునకు సంభవించు కష్ట-నష్టములను జూచి, భయమును జెందక; ధైర్యముగ ఆత్మ సాక్షాత్కార సాధనకు- యోగ సాధన మొనర్చుటయే ధృతి యొక్క గుణము!

“నేను (అహామ్)- ఏదో క్షణిక మైన శరీరమును కాదు. చంచల మైన మనస్సునూ కాదు. మరి... ఏ ఇతర ఇంద్రియాదులనూ కాదు. పరిపుఢమైన ఆత్మము” యను భావములను అలవఱుచు కొన్నప్పుడే... అజ్ఞానము తోలగి, జ్ఞానము కలుగుతుంది. దాని వెంబడి ధృతి సిద్ధిస్తుంది.

దయ : “దయ”యనగా... ప్రేమ(కరుణ)!! “స్వాప్నియం దుఢువించి, చరించు నట్టి సకల చరాచర జీవరాశు లన్సింటి లోను- పరమాత్మ తత్త్వమే కలద”ని గుర్తించి; సమస్తమునూ- ధైవ స్వరూపముగా భావించి, అన్నిటినీ ప్రేమింప గలుగుటయే “దయ”. యనబడు చున్నది.

తనకు కలుగు కష్ట-సుఖము లెట్టో; అట్లో... “మిగిలిన జీవ రాశులకు కూడ కష్ట-సుఖములు కలుగు చుండున”ని తెలియ వలెను. ఆకలి, ద్విప్రిక, నిద్ర, భయము, లజ్జ, మైథునము జీవు లన్సిటికీ ఎట్లు సహజములో; అట్లో... బాధ, కష్టము, సుఖము, భోగములు గూడా... అన్ని జీవ రాశులకు కలుగు

యోగ సాధన-కుండలిఠ శక్తి —————

36

M. ప్రభ్య శారాయుష సిద్ధాల్

తుంటాయి. ఈ 'సత్యము'ను గుర్తించి, 'కరిణాద్ర దృష్టి'ని గలిగి; ప్రతి జీవి యొక్క బాధను తన బాధగానే భావించి, సమస్త భూతముల యందు దయను గలిగి ప్రవర్తింప వలెను.

ఆర్థవము: "ఆర్థవ మ"నగా... 'బుజు భావము (చక్కని నడత)!' విభిన్న పరిస్థితుల నందు సంభవించు... భిన్నము లైన ప్రకృతి అనమానత్వములను-దూరము గావించి, పరమేశ్వరుని సృష్టి యంతయు సమాన మైనదే" యను భావనతో... అన్ని పదార్థముల యందునూ, జీవుల యందునూ, విషయముల యందునూ బుజు భావమును జూపుటయే ఆర్థవము!

ఈ 'ఆర్థవ లక్షణము'లను అలవఱచు కొనుటకు... సాధకుడు- కొన్ని భౌతిక పరమైన నీతి-ధర్మములకు వ్యతిరిక్తముగా ప్రవర్తింప వలసి రావచ్చును. అందు వలన గలుగు సాంఘిక ప్రతిఫలింపులు కూడ నుండ గలవు. ఐనను... సాధకుడు- దృఢమైన మనో నిబ్బరముతో వీటి నధిగమింప వలసి ఉంటుంది.

భార్య పుత్రాది తన కుటుంబ సభ్యుల యందు; ప్రోటి స్నేహితుల యందు, గర్భ శత్రువుల యందు; సేవకుల యందు; పతు, పక్కి, మృగాదుల యందు; 'సుఖ-దుఃఖము'ల యందు; 'కష్ట-నష్టి-విపరీత పరిణామము'ల యందు; ఇంకను... మిగిలిన అన్ని విషయముల యందు ఒకే భావమును అనగా... 'సమాన బుజు భావము'లను కలిగించుకో వలెను. వీరందరఱూ... యోగి దృష్టిలో పరమాత్మ రూపము గనే గోచరింపు చుండ వలెను. అప్పుడే నిజమైన 'ఆర్థవ స్థితి'ని యంద గలడు. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు- 'గీత'యం దీ విషయమునే సృష్టిముగా వ్యక్తికరించి యున్నాడు.

శ్వేత శ్వాసాక్షింపు విధానము

శ్వేత శ్వాసాక్షింపు విధానము ను సమ దర్శించాలి (గీత)

సమతా స్థితి కలిగిన వాడే... పండితుడు! అతడే యోగ సాధన యందు పరిపూర్వ స్థితి నందుట కర్మడు కాగలడు. గురు శబ్దమునకు పరమాద్రము- "గురు ర్యానా న సిద్ధ్యంతి సాధనా శాప్త సర్వాటి" యని.

అదియును గాక... ఏ శాప్తములు గానీ, మరింకే దైనా గానీ... గురువు లేనిదే సిద్ధింప నేడు. జన్మను ఇచ్చునది- తల్లి! పాపించు వాడు- తండ్రి!!

37

యోగ సాధక-కుండల్య శ్లో ————— M. ప్రభు నారాయణ సింధుల్లి
జ్ఞానము నొసంగు వాడు- గురువు!!! ‘ప్రతి వాక్యము’ గూడ... ఈ విధమునే
సూచింపు చున్నది.

“మాత్ర దేవే భవ! పిత్ర దేవే భవ!! ‘అచార్య’ దేవే భవ!!!” యని
జెప్పుటచే... అజ్ఞా నాంధకారములను తొలగించి, జ్ఞాన దీపికలను వెలిగించి;
సాధకునిలో సుజ్ఞాన చంద్రికలను ప్రసరింప జేసి, నిర్వికల్ప బ్రహ్మసమాధిని
గల్పింప గల గురువు- ‘ప్రత్యక్ష’ దైవ స్వరూపుడు! అట్టి ‘గురు’ దేవుని సేవల
యందు తరించి, ఆయన జ్ఞాపిన జ్ఞాన మార్గము నందు చరింప గలుగుటయే
జ్ఞానము!!

దానము: అర్థించినను, అర్థించకున్నను... తన కున్న దితరుల కొసంగుటయే
దానము! న్యాయ మార్గము వలన... తాను సంపూదించు కున్న- ధన-ధాన్య-
వస్తు రూపములగు వానిని; ఇతరము లైన భూ-గృహాంధులను- ఏ డాంబికము
లేకుండ... యోగ్య లైన వారికి- ‘పరమేశ్వర ప్రతీతి’గా నొసంగుటయే... దాన
లక్షణము! మరియు తాను సాధించిన... విద్యా-వివేకాంధులను- ఇతరులకు
ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండ బోధించుట గూడ “దాన మ”న బడ గలదు.

దాన లక్షణములు శాస్త్రముల యందు పలు విధములుగా నభివ్యక్తింప
బడినవి. యోగ సాధకు డస్తి విషయముల యందును తాను ‘ప్రతి గ్రహాత’
గానే యుండునే గాని, దాతగా నుండుట అసంభవము! ఐనచో... “ఈ దాన
లక్షణమునకు ఏ మర్థ మ”ని సందేహము కలుగక మానదు. ‘యోగ సాధన’
గడంగుటకు పూర్వము... తాను ఏ విషయముల యందు మమకారమును
వహించి యుండెనో... ఆ యా విషయముల నెల్లను- మనస్సార్థిగా వదలి
వేయుటయే ఇచ్చ దాన లక్షణము! ఇది... సాధకుని భవబంధముల నుంచి
విముక్తుని గావింప గలదు.

ధ్యానము: ఒకానొక వస్తువుపైన గానీ, బింబ-రూపాంధుల యందు గానీ...
దృష్టిని, మనస్సును కేంద్రికించి; బాహ్య ప్రవృత్తులకు చలింప కుండుటయే
ధ్యాన లక్షణము!

యోగ సాధనయం దీ ధ్యానము- అత్యంత ప్రాముఖ్యము వహించి
యున్నది. ప్రాణాయామ కాలముల యం దీ ధ్యానము- కుంభక వాయువును
యథోచిత స్థానముల యందు బంధించుటకు దోహదకారి కాగలదు. కావున...

యోగ సాధకులండల్ని శక్తి ————— 38 ————— M. బట్ట నారాయణ పిట్టుల్లి
సాధకులు- చిత్తు కేకాగ్రతను కలిగి, ధ్యాన స్థితిని- బాగుగ సాధన జీయుట
వలన... యోగ సాధన సులభము కాగలదు.

శ్రీతము : నియమము కలిగి, దీక్షతో సాగించు సత్కార్యమే ప్రతము! ఇది
వేదముల యందు- నాలుగు విధములుగా నున్నది. కామిక ప్రయోగముల
యందు... ఈ ప్రతములు- బహు ముఖములై యున్నవి. ప్రతి ప్రతమునకు-
కొన్ని ప్రత్యేక నియమములు యుండు టొక విశేషము!

ఈ ప్రతములు- కేవలము కామ్య కర్మాస్తక్తుల కొఱకు ఏర్పాటువ బడి
యుండుట చేత... ఆ ‘పర బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము’నకై సర్వేంద్రియములను
జయించుటకు... ‘యోగ సాధన’ల యందు నిమగుణాలై యున్న యోగికి- ఈ
ప్రతాచరణము వలన ప్రయోజనము బూన్యము! యోగికి కావలసినది- తన
సాధనకు కావలసిన నియమములను ప్రత దీక్షతో పాటించుటయే! అదే...
ఈ ప్రత లక్ష్మణము!!

బ్రహ్మ చర్యము : ఇంద్రియాదులను- జయించుటయే... బ్రహ్మ చర్యము!
ఇందు... “స్త్రీలను స్వరీంచుట, వాంఛచే దర్శించుట, స్వాశించుట, భాషించుట,
అనుభవించుట” యను పంచ కామిక కర్మలను వదలి వేయుటయే “బ్రహ్మ
చర్యము” యనబడు చున్నది. మరియు బ్రహ్మ చర్యమును- నాలుగు విధము
లుగా కొండఱు దెలిపి యున్నారు.

1] దీక్ష బ్రహ్మ చర్యము; 2] గృహస్థ బ్రహ్మ చర్యము; 3] నైష్పిక బ్రహ్మ
చర్యము; 4] తాత్క్విక బ్రహ్మ చర్యము! ఇందు... నాలుగవదే అతి ముఖ్యమై
యున్నది. తత్త్వ ప్రతిపాదిత మైన ‘యోగ విద్య’కు- ‘విష్ణుత’ మొనరించు...
‘ఇంద్రియ ప్రకోపము’లను- నశింప శేసి, ‘ప్రకృతి’ సంబంధము లైన ఎట్టి
ప్రలోభములకు లొంగని మానసిక స్థితిని నెలకట్టి యుండుటయే తాత్క్విక
బ్రహ్మ చర్యము!

“బ్రహ్మ మ”ను దానితో నిరంతరము చరింప గలుగుటయే... “బ్రహ్మ
చర్య. మ”ని దేశికోత్తములు కొండఱు వచింపుచు నున్నారు. “బ్రహ్మ మ”నగా
నర్వాంతర్యామి!

“సర్వం బ్రహ్మ మయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మ మయం జగత్”

(తేజః ఇంద్రోప్రభాషిత)

“సర్వం ఖల్యేదం బ్రహ్మా”

“సర్వం చిన్నాతం బ్రహ్మా మాతం జగత్త్రయమ్”

(తేజ్ గండు ఉపాధిత)

ఈ విధముగా అనేక ఉపనిషత్తుల సారము వలన... “దృశ్యా దృశ్యమై యున్న సమస్తము గూడ... బ్రహ్మా మయ మ”ని దెలియు చున్నది. కావున... తాను చేయునది, అనుభవించునది, పలుకునది, చూచుచున్నది, వినుచున్నది మొదలగు సమస్తము- బ్రహ్మా తత్త్వముగా భావించి; చరింపు చుండుటయే... బ్రహ్మా చర్య లక్షణము! “బ్రహ్మా చర్య ప్రతిష్టాయాం వీర్య లాభః” యనునది పతంజలి సూత్రము! అనగా... బ్రహ్మా చర్యము వలన- శక్తి-సామర్థ్యములు, సంకల్ప శక్తి, వశికరణ శక్తి, ఆధ్యాత్మిక భావాభివృద్ధులు కలుగ గలవు. బ్రహ్మా చర్య స్థితి కలుగనిదే... యోగ మార్గము సుగమము కాదు.

జపము: ఒకానోక విషయము లేదా అక్షరమును- పలుమాఱులు భావించి పలుకు చుండుటయే... జపము! ఇది మూడు విధములుగా నున్నది.

1] వాచిక జపము- పైకి (అందఱకూ వినిపించు విధముగా...) పలుకు చుండుట!

2] ఉపాంశ జపము- అత్యంత మెల్లగా (తనకు మాత్రమే వినిపించు రీతిలో...) పెదవులను కదలింపుచూ యొనర్చునది.

3] మానసిక జపము- ‘చిత్తము’ నేకాగ్ర పతిచి, ‘భావము’ను- ధ్యేయ విషయము నందు నిలిపి; మనము చేత పదే పదే స్మరింపు చుండుట!

పై మూడు విధము లైన జప పద్ధతులను యోగ సాధకుడు పాటింప వచ్చును. ఐతే... అధ్యయనము (వేద మంత్రములు), పురాణాదుల యందు- వాచికము గానూ; ప్రణవము మొదలుగా గల జప మంత్రముల యందు- మానసికము గానూ జపింప వలయును. ‘ప్రణవ (ఓమ్) మంత్ర జపము’- యోగుల కతి ముఖ్య మైనది!

త్రైవణము: ‘మంచి విషయము’లను వినుట- శ్రవణము! గురు బోధలు, యోగ సాధన యందలి రహస్యములు, బుషి వాక్యములగు పురాణాదులు మొదలగునవి వినుట- శ్రవణ లక్షణము!!

యోగ శాఖలకుండల్ శక్తి ————— 40 ————— M. శత్య నారాయణ సిద్ధాంత
 పూజి: 'దైవము'ను- భక్తి కొలది యర్పించుటయే... పూజ! మాతా పితరుల
 సేవ గూడ... పూజయే యగు చున్నది. గురు సేవ, దైవ సేవ, సాధు సేవలు
 ఇవి... పూజలుగా పేర్కొనబడినవి. వీటిని యోగి పాటింప వలెను.

పూజ రెండు విధములు! 1] బహి రఘ్నస; 2] అంత రఘ్నస!

మాతా, పితృ, గురు, దేవతా, అతిథులను ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులుగా
 భావించి; వారి కుచితమగు రీతిగా... సేవ లొనర్చి, సంతుష్టి బఱచుట- బాహ్య
 పూజ!

తన 'సర్వోందియము'లను- మనో విలీనము యొనర్చి, ఆ హృదయ
 కుసుమమును- అత్మారూపము మొనరించి, సర్వ కృత కర్మల ఫలితములను-
 బ్రహ్మమునకు నివేదించుట- అంతఃపూజ యగు చున్నది. ఈ రెండు విధము
 లైన పూజలను- యోగి క్రమ బధ్యాడై ఆచరించుటయే పూజా లక్షణము!

సేవకు: తమ దేహము యొక్క క్రమ- సృష్టి యందలి... ఇతర జీవ, జీవేతర
 పదార్థములకుపయోగ పదుటయే... సేవ! ఆచరించు ప్రతి పనియు... సర్వ
 భూతములకు- అనుకూలమై, వాటికి ఉపయోగ పదు నట్టుగా... సాధకుడు
 ప్రవర్తింపు చుండుటయే సేవా లక్షణము!!

వర్తకు: కాలోచిత కర్మలను- ఆ యాకాలముల యందు... క్రమము తప్పక
 నిర్వహింపు చుండుటయే- వర్తన (దీనినే “క్రమ శిక్షణ” యందురు)! నియమ
 బధ్యమైన జీవితము నందలి ప్రతి చర్యకూ... కాల నియమములను పాటించు
 చున్న- సాధకుడు అభివృద్ధి నందగిలడు.

అష్టాంగ యోగము

“జ్ఞానము” యను దానికి... మన అనుభవమే ప్రమాణము! “నిశ్చిత
 శాస్త్రములు” యనగా... ప్రతి మనుష్యుని అనుభవమునకు- సరివచ్చు నట్టి
 “భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రములు!” వీటి యందలి సత్యములు- ఎల్లరకు నువిది
 తములై యున్నవి. ఏ శాస్త్రము దెలియ వలె నన్నను... స్వతంత్ర పరిశోధనా
 పద్ధతులను అవలంబింప వలయును. శోధించిననే గానీ... “హాతు బధ్యమైన

యోగ సాధన-కుండల్ శ్రీ ————— 41 ————— M. శ్రీ నారాయణ సింధు
అనుభవము లభింపదు. ముఖ్యముగా... తత్త్వ దర్శనమును బోధించు యోగ శాప్రము- సుదీర్ఘ పరిశోధన(సాధన)ల ద్వారా గానీ... అనుభవమునకు రాదు. ఈ విషయమునే వివేకానందుడు- తన యుపన్యాసముల యం దీ విధముగా దెలియ బఱచినాడు.

“మత ధర్మములను గూర్చి... నేను- వేల కొలది యుపన్యాసములను ఇచ్చేదను గాక! అందుల కనువగు మార్గముల నవలంబింపనిదే... మీకు పార మార్గిక జీవన మలవడదు”.

“బాహ్య ప్రపంచ విషయములను దెలిసి కొనుట కనేక ‘సాధనము’ లుండుటచే... నది సులభ సాధ్యము గానే యుండ గలదు. కానీ... ‘అంతర ప్రపంచ మ’నున దొకటి కలదు. దాని యొక్క- ‘స్వరూప-స్వభావాదుల’ను గుర్తెఱుంగుటకు... శాప్ర శోధనయే సాధనము గానీ మరొకటి లేదు.”

“దేహమునకుగల బాహ్య విషయములను దెలియ జేయునది భాతిక విజ్ఞానము! అంతర్గత విషయములను దెలుపునది సాంఖ్యము!! ఈ రెండు శాప్రముల కలయికయే ‘యోగ శాప్రము’! మానవ సృష్టిక్రమము, మనుగడ, ఇంద్రియ ధర్మములు, గమ్యము, లక్ష్యము, విముక్తి, ఆనందము” యను. జీవిత పరమార్థములు ఇందు గలవు. ఇని ఎల్లను... అనుభవైక వేద్యములు! ఏనిని... మనకు దెలియ జెప్పిన- ‘పతంజలి, వసిష్ఠ, మైత్రేయ, వాల శిల్య’ దిఱుపి పుంగులు- కడు చరితార్థులు!! ముఖ్యముగా... ‘పతంజలి’ సేవలు- అనంద సామాన్యములు!!!

యోగ సాధన- ‘అష్టాంగము’లతో కూడి యున్నది. “1] యమము; 2] నియమము; 3] ఆసనము; 4] ప్రాణాయామము; 5] ప్రత్యాహారము; 6] ధ్యానము; 7] ధారణము; 8] సమాధి” యనబడునవి అష్టాంగములు! ఇందలి విషయములను- క్లూపుముగా ఇంతకు పూర్వమే చెప్పబడినను... ఇప్పుడు ప్రత్యేకించి వాటి వివరణను దెలియ జేయుచున్నాము.

1] యమము

ఇది... దేహంద్రియ ‘నిగ్రహత్వము’నకు సంబంధించి యున్నది.
“అహింసా సత్యాస్త్రేయ బ్రహ్మ పరిగ్రహ యమః” (పతంజలి సూతము)!

“అప్పింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మ చర్యము, దానముల పట్ట కుండుట (పరి గ్రహణము)” యనున వన్ని... ‘యుమము’ లక్షణములుగా పతంజలి వివరించి యున్నాడు.

2] సియుముము

యోగమున కాటంకములగు భావములను వదలి; ఆత్మవస్తు దర్శన లక్ష్యము, తన్నార్థ వర్ధనము కలిగి యుండునది- నియమము!

“శోచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధాని నియమాః”

“శోచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము (వేద పరిములు), ఈశ్వరార్థము” యనునవి నియమ లక్షణములు!

శరీరాంతర్గత ఖద్ది ఏర్పడి నంతనే... శరీరమునం దసహ్యము, ఇతర సంసర్జములు నశింప గలవు. ‘ఖది’ని కలిగి యుండుట వలన... ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహ శక్తి కలిగి; సత్య గుణములు- బల పద గలవు. ఎల్లావేళలా సంతోషముగా నుండుట వలన... శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత తద్వారా సాధనా సాలభ్యము చేకుఱ గలవు. తపస్సు వలన... ‘మాలిన్యము’ నశించి; శరీరాది ఇంద్రియములకు- కొన్ని ‘సిద్ధులు’ లభింప గలవు (దూర శ్రవణము, దూర దృష్టి). “స్వాధ్యాయము”నగా... వేదమును వల్లించుట! వేద మంత్రములను (ఆగమిక) జపించుట వలన... తన ఇష్ట దేవతా దర్శనమును పొంద గలరు. ఈశ్వరార్థములక్ష్యము లక్ష్యము గావించుట వలన... యోగ సిద్ధి నంద గలరు.

3] ఆగుసుములు

ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా దేహమును స్థిరముగా నుంచుట! ఇం దనేక పద్ధతులు గలవు.

“స్థిర సుఖ మాసనమ్”

(పతంజలి మూత్రము)

స్థిరముగ, సుఖముగ నుండు నదియే... ఆసనము! సాధారణముగ మనము కూర్చుండు విధానముల వలన... కొంత సమయ మగు సరికి కొన్ని కంపములు- శరీరము నందు ప్రవేశించి, ఏకాగ్రతకు భంగమును కలిగింప గలవు. ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా ఆసనమును వైచి యున్నచో... నిశ్చలత్వము కలిగి, యోగ సాధన కనుకూలముగా నుండ గలదు.

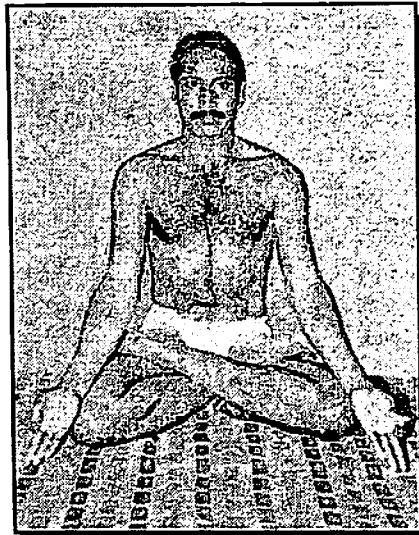
యోగాసనములు

‘పతంజలి మహర్షి’ చెప్పిన... స్థిర మైన, సుఖ మైన ఆసనము- యోగ సాధన కెంత ముఖ్యమో... ఈ దెలుప బదు వివిధ యోగాసనములు గూడ ‘యోగ సాధన’ కంత ముఖ్యమై యున్నవి. ఈ యోగాసనములను- సాధన జేసి, ప్రతి నిత్యమునూ... ప్రాతఃకాలము నందు కొలది సమయము వీటిని ఆచరణయం దుంచిని... శరీరాంతర్దత్తము లైన వివిధ దోషములు నశించి; శరీరమునకు భారము లైన- కఫ, వాత, పిత్త, మలాదులు- పరిపరింపబడి; రక్త నాళములు- శుభ్రమై, ‘రక్త ప్రవాహము’- యథేచ్చగా సాగుటకు తోడ్పడ గలవు.

యోగాసనముల వలన... శరీర సంబంధ వ్యాధులు- తొలగి పోగలవు. ఇంకను... ప్రాణ వాయువులను- నిర్మిత మార్గముల యుందు నడిపించు శక్తి కలుగుట; నిద్ర, ఆలస్యము, బద్ధకము మొదలగు తమో గుణ విషయము లను పాఱ ద్రోలి; మనస్సునకు- స్థిరత్వము, చిత్తమునకు ఏకాగ్రత; శరీరము నకు యుల్లాసము; హృదయమునకు- సంతోషము; నరములకు- పటుత్వము లభింప జేయును.

దేహంద్రియ నిగ్రహత్వమునకు, బ్రహ్మ చర్య ప్రత నియమమునకు, అధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధికి, ‘యోగాభ్యాసము’నకు మరియు ఇతరము లైన అనేక విషయములకీ యోగాసనములు- అత్యంతోపయోగ కరములై యుండ గలవు. కాబట్టి... కొన్ని ముఖ్య మైన ‘యోగాసనము’లను తెలియ జేయుట జరుగు తున్నది.

1] పుచ్చాస్తసనము



చిత్రము-1

ఇది... ఆసనములలో కెల్లనూ... ఉత్తమ మైన ఆసనము! బుమలు, సిద్ధలు, యోగులు, యోగ సాధకులు- ఈ ఆసనము నందే ఎక్కువ కాలము సమాధి స్థితిని బొంది యుండిరి. ఇది... అందతీకిని సులభ సాధ్య మైనది యగుటయే గాక... శరీరము నందలి నాడులు వికసించి, ప్రాణాయామము ద్వారా యోగ సాధన యొనర్చుటకు వీలును కలిగి యున్నది.

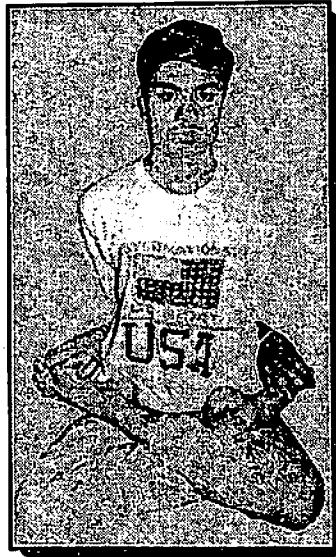
సాధన విధానము :- రెండు కాళ్ళను- ముందుకు చాపాలి. కూర్చొని, అటు పిమ్మటి... ఒక కాలిని- తొడ్డపై యుంచి, తరువాత... రెండవ కాలిని- ముఱ తొడ్డపై యుంచ వలెను. రెండు పాదముల యందలి మడముల భాగము- పొత్తి కడుపును తాకు నట్టుగా సరి చేసి, వెన్న పూసను- వంగసీయ కుండ... నిటారుగా నిలిపి, రెండు చేతులను- మోకాళ్ళపైన యుంచ వలెను. అఱ చేతులను పైకి కనిపించు విధముగా పెట్టి, బొటన వ్రేలితో- చూపుదు వ్రేలిని అదిమి, మిగిలిన వ్రేళ్ళను సారించి వుంచ వలెను. ఈ విధముగా నానరించిన పద్మాసనము కాగలదు.

ఈ ఆసనము నందుండి; దృష్టిని- ఊర్ధ్వముఖముగా మరలించి, అర్ధ నిమ్మలిత నేత్రుడై; మనం, ధ్యాన, జప, సమాధులను పొంద వచ్చును. సాధనా

యోగ సాధ్యాకుండల్ న్యూ ————— 45 ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధాంత
క్రమములో... మొదట ఈ ఆసనము- “కొంచెము కష్టము” యనిపించినమూ; అభ్యాస క్రమములో... ఎంతో హాయి నొసంగ గలదు. (సిద్ధ పద్మాసనమునందుక చీల మండపై మరి యొక దానిని జేర్చి యుంచిన చాలును.)

ప్రయోజనములు: ఈ ఆసనము వలన... శారీరక, మానసిక నిష్టలత్వము లభింప గలదు. మోకాశ్చ తేలికగా వంగి, సరముల బలహీనత లంత రించి, ఉదర కోశము నందలి నాటి మండలమునకు- రక్త ప్రసరణ క్రమ బద్ధమై, రుగ్మతలు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభింప గలదు.

2] బద్ధ పద్మాసనము



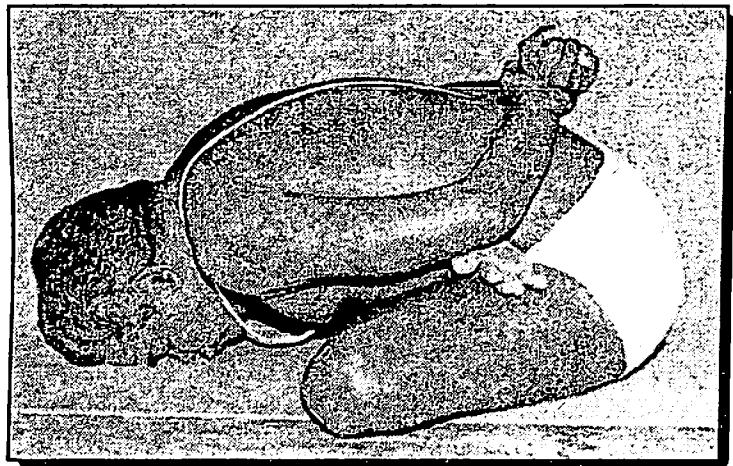
చిత్రము-2

సాధ్యా విధానము: ముందుగా... పద్మాసనములో కూర్చుని, కుడి చేతిని- వీపు వెనుక భాగము నుండి పోనిచ్చి, కుడి కాలి- బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, అదే విధముగా... ఎడమ చేతి తోటి- ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, వీపును ముందుకు వంగ నీయకుండ... నిటారుగా నుంచిన ఎడల- బద్ధ పద్మాసనముకాగలదు. దీనిని... ‘పద్మాసనము’ను-బాగుగా ‘సాధన’ చేసిన తరువాత అభ్యాసించుట మంచిది. ప్రారంభములో... చేతులకు- కాలి వ్రేళ్ళ అందక పోయినా... నిరుత్స్థాహ పడరాదు. అనుదినమూ ‘సాధన’ చేస్తుంటే... తప్పక సాధింపబడ గలదు.

ప్రయోజనములు: పాట్టి యందలి కండరములు సాగి, వాటికి శక్తి కలుగు తుంది. ఔమ్యు యొక్క పై భాగము- సౌష్టవముగా నుండి గలదు. చేతుల యొక్క కండరములు- సాగి, చేతులకు- తగిన శక్తి లభిస్తుంది. మల బద్దక వ్యాధియును అంతరించగలదు. మూత్రపిండములు- శక్తి వంతములై, రక్త మాలిన్యములు- 'మూత్రము' ద్వారా విసర్జింపబడి, ముఖము- తేజ్స్ వంత మగుట కీ ఆసనము తోడ్పడ గలదు.

పై రెండు ఆసనములను- వేయు రీతి లోనే యనగా... క్రమ పద్ధతి ననుసరించియే... ఆ ఆసనములను తీయుట గూడ జరుపదగి యున్నది.

3] యోగ ముద్రాసనము



చిత్రము-3

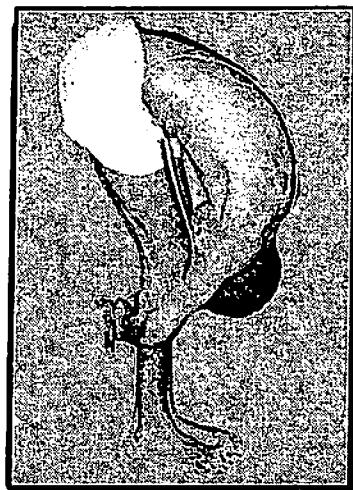
సాధనా విధానము :- ముందుగా... పద్మాసన భంగిమలో కూర్చోని, చేతులను- పీపుకు వెనుక వైపున బంధించాలి. తరువాత... తగినంతగా శ్వాసను పీల్చి, నెమ్ముదిగా వదలుతూ; మెల్లగా... ముందుకు వంగి, నుదురు భాగమును- నేల కానింప వలెను. ఇదియే యోగ ముద్రాసనము ! కొంతసేపు అట్టుండి, తిరిగి మెల్లగనే... పైకి లేవ వలయును. దీని యందు బహు జాగ్రత్త అవసరము! ముందుకు వంగి, భూమిని చుంబించు నప్పుడు; తిరిగి యథావిధి ప్రకారము పైకి లేచు నప్పుడు... 'తొందర' గానీ, 'బలవంతము' గానీ పనికి రాదు. వెన్నెముకు- ఏ విధమైన... 'ప్రయాస' గానీ, 'అలజా' గానీ కలుగని

యోగి సాధ్యాకుండలిన్ శక్తి ————— 47 ————— M. శత్క్య శారాయుణ సిద్ధార్థ విధముగా... నిరంతర సాధనము ద్వారా నెమ్ముదిగా ఈ అసనమును సాధింప వలసి యున్నది.

ప్రయోజనములు: ఏపు యొక్క కండరములు- చక్కగా 'సాగుట' వలన... వెన్నెముకకు- శక్తి లభించి, అందలినాడీ మండలమునకు- రక్తప్రసరణ అతి విస్తర మగుటచే... వెన్నెముక వలన కలుగు యోగిక వ్యాపారాదులు (పుమలు) సక్రమముగా నిర్వహింప బడతాయి. ఉదర కండరములు- ముడుచు కొని, జీర్ణావయవములకు ముడుతరమైన మర్దన సంభవింప గలదు.

పైవాటి వలన... మల బద్ధకములు- నివారింప బదుట, నరములకు- పటుత్వము, 'ధాతు వృద్ధి' కలుగుటయే గాక... ఉదర కోశ సంబంధ మైన వ్యాధు లంతరింప గలవు. స్త్రీలకు- గర్భాశయము ఆరోగ్యవంతమైన, బుతు సంబంధ మైన వ్యాధులు నివారింప బడ గలవు.

4] పాద హస్తాసనము



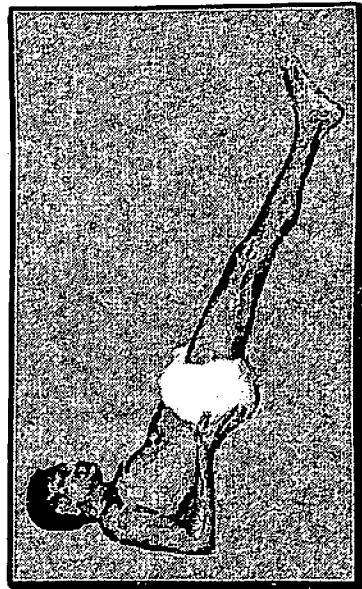
చిత్రము-4

సాధ్యా విధానము: రెండు పాదములను ఒకచోట జేర్చి, స్థిరముగా నిలబడ వలెను. అటు తరువాత... నెమ్ముదిగా ముందుకు వంగి, చేతులను- కాళ్ళ యొక్క వెనుక భాగమునకు జాపి, కాలి పిక్కలను- అఱ చేతులతో పట్టుకొని; తలను- ముఖము, నోసలు ఆను విధముగా మోకాళ్ళ మధ్య నుంచినచో... పాద హస్తాసనము కాగలదు.

యోగ సాధన-కుండల్య శ్లో ————— 48 ————— M. ప్రశ్న గారాయిలు సిద్ధార్థ
జాగ్రత్తలు :— ఈ ఆసనమును- వేయు నపుడు... ‘వెన్నెముక’ వంగ గలదు. కావున... జాగ్రత్తను వహించి, ‘నెమ్మది’గా వంగ వలెనే గాని; బలవంతముగా గాని, మొరటుగా గాని వంగుటకు ప్రయత్నింప గూడదు. ముందుకు వంగు సమయము నందు... మోకాళ్ళను- వంచ కుండా... నిటారుగా నుంచ వలెను. ప్రారంభములో... ‘కష్టము’గా నున్నప్పటికీ... నిరంతర సాధనము వలన ఈ ఆసనమును సునాయాసముగా వేయ వచ్చును.

ప్రయోజనములు : కాలేయము, పిత్ర కోశములు- శక్తి వంతములై; తమ విధులను- సక్రమముగా నిర్వర్తింప గలుగుతాయి. అతి ముఖ్యముగా... శరీరాంతర్గతము లైన నాడీ మండలములు- శోధింపబడి, యోగ సాధన కనువగు స్థితిని పొంద గలవ.

5] విషలీత తరణి



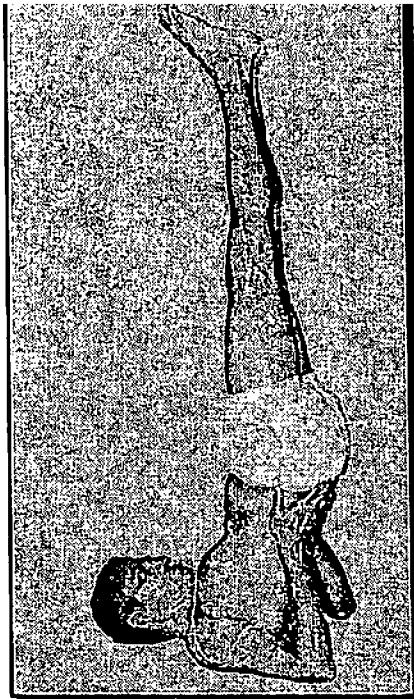
చిత్రము-5

సాధనా విధానము :— వెలికిలిగా పండుకొని, చేతులను- శరీరమునకు ఇరు వైపులను ఆనించి, రెండు కాళ్ళను- సమముగా పైకి ఎత్తి, అటు పిమ్మటి... చేతులు-భుజముల మీద శరీర భార ముండు నట్టుగా మోచేతులను భూమిపై నుంచి, 2 అడు చేతులతోటి- 2 పిఱుదులను పట్టుకొని, మెల్లగా... కాళ్ళను,

హోగ సాధ్యా-కుండలిల్ శక్తి ————— 49 ————— M. ప్రభు నారాయణ సిద్ధార్థ
పిఱుదులను- బాగుగా పైకెత్త వలెను. ఇదియే... విపరీత కరణి! ఇందులో...
పాదముల యొక్క ప్రేష్టు- తనకు కనిపించునంత వఱకును... కాళ్ళు వంగి
యుండ వలెను.

ప్రయోజనములు: మెడ, కంఠము, తల భాగములకు- 'రక్త ప్రసారము-
ఎక్కువగా జరిగి; ధైరాయిడ్, పిట్యూయిటీర్ గ్రంథులు శక్తి వంతము కాగలవు).
శరీరము- ముదుతలు పడక, నునుపుగా ఉంటుంది.

6] సురావైపాశసనము



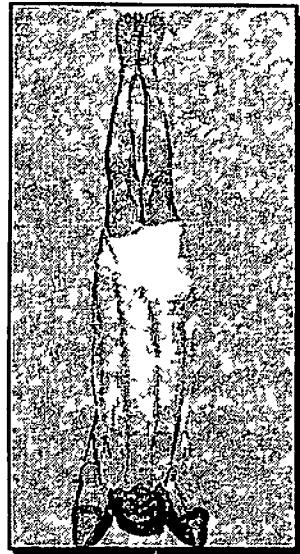
చిత్రము-6

స్తాధ్యా విధానము: ఆసన విధానము- ప్రారంభములో... 'విపరీత కరణి'
వలెనే ఉంటుంది. విపరీత కరణి వేసిన తరువాత... పిఱుదులకు పైన గల
"శరీరము" అనగా... పీపును గూడా పైకి లేచు విధముగా చేసి, గడ్డమును-
హృదయమున కాను నట్టగ చేయ వలెను. ఈ ఆసనములో... భుజముల

యోగ సాధన-మండల్ శ్రీ 50 M ప్రశ్న నారాయణ స్తుతి
మధ్య భాగము మెడ శిరము తప్ప తక్కిన శరీర మంతయునూ పైకి లేచి
యుండ వలెను ఇదియే సర్వాంగాసనము

ప్రయోజనములు: ఈ ఆసన సాధనవలన శరీరములోని సర్వాంగములకు
మేలు కలిగి ఆరోగ్య వంతులుగ కాగలరు నిత్య నూతన యోవనము కూడ
సిద్ధించును ముసలి తనపు ఛాయలు రాకుండును శారీరక మృదుత్వమును,
రక్త శుద్ధిని కలిగింప గలదు

7] శీర్శసనము



చిత్రము-7

ఇది ఆసనములలో కెల్లా రాజు వంటిది అందుకే దీనిని- రాజాసన
మ”ని గూడా వ్యవహరించుట గలదు విపరీత కరణి, సర్వాంగాసనములను
సాధన చేసిన తదుపరి శీర్శసనమును వేయుట తేలిక ఈ ఆసనములో
చాల ఎక్కువ కాలము గడిపేవారు గూడా ఉన్నారు

సాధ్యా విధానము: రెండు పాదములను- ఒక చోటుకు జేర్చి మోకరిల్లి
కూర్చుని ఎదుమ చేతి ప్రేశ్యలో- కుడి చేతి ప్రేశ్యము- జొనిపి, నేల కానించిన
పిమ్మట నెమ్ముదిగా ముందుకు వంగి ఆ తరువాత రెండు అఱ చేతుల
మధ్యనుండి తల యొక్క నడి నెత్తిని- నేల కానించి ముంజేతుల మీద శరీర

యోగ సాధన-కుండలిన శ్రీ ————— 51 ————— M. పత్ర నారాయణ సింహలు
భారమును మోపి, కాళ్ళను పైకెత్తి, మోకాళ్ళ వద్ద మండచి, శ్యాస్త్రియ నోనర్చి),
ఆ కాళ్ళను- నిటారుగా పైకి లేప వలెను ఇదే శిర్మసునము ఈ ఆసనము
నభ్యసించు నప్పుడు. మొదట గోడను 'ఆసరా'గా చేసికొని సాధన చేయాలి
క్రమేపీ అభ్యాసము బాగా కుదిరి నప్పుడు. ఏ ఆసరాలు లేకుండా విడిగా
వెయ్యాలి

ప్రయోజనములు: ముఖ్యముగా అన్ని అవయవముల లోని చెడు రక్తము
గల నాడులు శోధింప బడి రక్త శుద్ధి, తద్వారా. ఆరోగ్యము లభింప గలదు
జ్ఞాపక శక్తిని అధికముగా పొంద గలరు గర్జు కోశము హృదయ కోశములకు
సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారింప బడును. ఏర్య వృద్ధి లభించి, తేజో
వంతులు కాగలరు

యోగ సాధన యందు .. శరీరాంతర్గతములగు సకల నాడీ మండల
ములు, రక్త వాహికలు, ముఖ్యమైన కోశములు, రక్తమూ- దోష రహితములై,
శక్తి వంతములుగా యుండ వలసి యున్నది. శరీరమునకు గూడా. శ్రమ,
అలపు, మాంద్యము వంటివి లేకుండా నుండ వలయును అందులకు ఈ
యోగాసనములు- చక్కగా ఉపకరింప గలవు ఈ యోగాసనములు- అనేక
రక్తములుగా వ్యాప్తి చెంది యున్నవి. వివిధములైన ఆసనములు- వివిధాప
యోగములను కలిగించుటకు సమద్వ వంతములు

అనుదినము యోగాసనముల నభ్యసించు వారి కే వ్యాధులును దరి
జేరు. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండ గోరు వారు- 35 సం లు దాటిన
పిమ్మట విధిగా యోగాసనముల నభ్యసింప వలెను అన్ని యోగాసనముల
సాధనా విధానములను ప్రాయుట వలన- గ్రంథ విస్తరణము జరుగ గలదు
ముందు ముందు .. యోగము, ప్రాణాయామము, పంచీకరణము మొదలగు
విషయములను సమగ్రముగా ప్రాయ వలసి యుండుటచే . ప్రస్తుతమునకు
యోగసాధన యందు యోగికి అత్యంత ఉపయుక్తములై, అన్ని ఆసనముల
యందలి ఫలితములను కలుగ జేయు కొన్ని ఆసనములు మాత్రమే పైన
తెలుప బడినవి

ఇందులో తెలుపబడిన .. “1] పద్మాసనము, 2] బధ్మ పద్మాసనము, 3]
యోగ ముద్రాసనము, 4] పాద హస్తాసనము, 5] విపరీత కర్ణణి, 6] సర్వాం

యోగ సాధన-కుండల్ ఈ ————— 52 ————— M. సత్య ఖారాయిల సింహాల్
గాసనము మరియు 7) “శీర్శాసనము” యను ఆసనములకు మాత్రమే సాధనా
విధానములను తెలియజేసి యున్నము. సమస్త ఆసనముల ద్వారా లభించు
ఫలితములను- ఈ ఏదు ఆసనముల ద్వారానే నిస్పంశయముగా సాధకులు
పాంద గలరు. యోగ సాధకులకు- ఆ యోగాసనముల యొక్క పరిజ్ఞానము
గలుగుట కొఱకు... ఇతరయోగాసనముల యొక్క నామములను గూడ... ఈ
క్రింద వివరింప బడియున్నవి.

ప్రతి ఆసనమునకును మధ్యలో... శవాసనము ద్వారా 3 నిమిషముల
విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఆసనములు వేసిన గంట వఱకు స్నానము చేయ కూడదు.
అజీర్ణము, మల బద్ధకము గల వారు- ముందుగా... పాప లీటర్ నీటిని త్రాగి
ప్రారంభించాలి. ఆసన ‘సాధనాంతరము’... తేనె- కలిపిన నీరు లేదా నిమ్మ
రసము, పండ్ల రసము, పలుచని మజ్జిగ ఇలాంటివి సేవించుట అవసరము!
తొందర పడుకుండ... నిదానముగ ఆసనములను వేయ వలెను.

వివిధ యోగాసనములు-వాసి పేరులు

1] బద్ధ కోణాసనము	13] హలాసనము
2] కుక్కుటాసనము	14] చక్రాసనము
3] గోముఖాసనము	15] జాను బంధాసనము
4] పశ్చిమోత్తసనము	16] మత్స్యాసనము
5] ఏక పాద భుజస్క్రంధాసనము	17] శవాసనము
6] ద్విపాద భుజస్క్రంధాసనము	18] మయూరాసనము
7] అర్ధ మత్స్యాంధ్రాసనము	19] శలభాసనము
8] పృష్ఠాసనము	20] వృశ్చికాసనము
9] ఉద్ద్యాన బంధనాసనము	21] భుజంగాసనము
10] వృక్షాసనము	22] ధనురాసనము
11] వాత్సాయనాసనము	23] మకరాసనము
12] సంపూర్ణ నావాసనము	24] కుర్మాసనము

25] యోగ ముద్రాసనము	41] హంసాసనము
26] కామ దహనాసనము	42] శరాసనము
27] జాను శీర్షాసనము	43] సుఖ పద్మాసనము
28] త్రికోణాసనము	44] గరుడాసనము
29] వజ్రాసనము	45] వక్రాసనము
30] ఉత్తాసన పాదాసనము	46] అధ్య చక్రాసనము
31] అధ్య వృక్షాసనము	47] పార్వ్య కోణాసనము
32] అర్థకాసనము	48] పరివృత్త త్రికోణాసనము
33] భద్రాసనము	49] శశంకాసనము
34] మందూకాసనము	50] సుష్టు వజ్రాసనము
35] ఏక పాదాసనము	51] ఉష్టాసనము
36] సుఖాసనము	53] పన్చెండు రకముల సూర్య నమస్కారములు
37] స్వాస్తికాసనము	54] నాటీ మండల చుట్టికి- ఆఱు క్రియా విశేషములు
38] పాద ఫాలాసనము	
39] సింహాసనము	
40] వీరాసనము	55] శంఖ ప్రక్కాశ నాసనములు

(పై ఆసన సాధనా విధానములను- మాచే ప్రచురింప బడిన “యోగ శాస్త్రము” యను యోగాసన గ్రంథము నందు . వివరముగా ప్రాయ బడి యున్నవి వలయు వారు- ‘జనప్రియ పభ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201’ వారికి Rs. 40-00 లను M.O. చేయ గలరు)

పైన ఉదహరించిన యోగాసనములే గాక . మరియును అనేక ఇతర ఆసనములు పెక్కు గలవు ఆ ఆసనము లింకను వ్యాప్తి లోనికి రాక . మఱు గున పడి యున్నవి ఇప్పటికి సుమారు ఆఱు వందలకు పైనే ఆసన ములు కనుగొన బడినట్లు యోగాసనా ప్రవీణుల వలన దెలియు చున్నది.

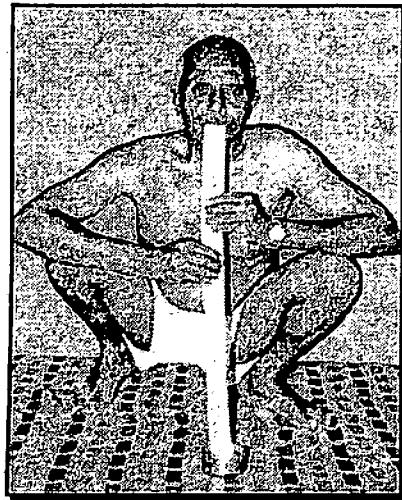
ఆ యూ యోగాసనముల సభ్యసించు వారు- ‘పుస్తక జ్ఞానము’తో. స్వయంకృషిని ప్రారంభించుట కంటే సరియైన సద్గురువు ద్వారా అభ్య సించుట చాల మంచిది ఈ ఆసనములను సాధించుటకు. ఉత్సాహ మున్న చాలదు తగినంత పట్టుదల, కార్య దీక్ష ఆవసరము! నిరంతర సాధనచేత .. ఆసనములను నేర్చుకొన్న వారికి- రోగము, ముసలి తనము రావు

షట్టుర్క సాధన

ఈ భౌతిక శరీరము అనుక్షణము- వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, కఫ, మల సంకుల మగు చుండ గలదు. అట్టి దుర్దక్షణములు గల శరీరము- యోగ సాధనకు అయోగ్యమై యున్నది. శరీరము నందలి సమస్త నాడులు- నిర్మలో పేతమై యున్నప్పుడే... ‘ప్రాణ వాయువు’ల ద్వారా- ‘యోగ శక్తి’ని- బడయ దగును. నాడులు- మల పంకిలమై యుండగా... వాయువును పూరించిన- యోగము సిద్ధింపదు. కొన్ని పరిస్థితులలో... దేహమున కషాయము సంభవించుటయు జరుగును.

‘యోగ సాధన’ యందు... ముఖ్యముగా ‘నాడీ మండలము’లు- శుద్ధి యగుటకు... శాస్త్రము నందు- ఆఱు విధము లైన కర్యలు చెప్పబడినవి. “1] ధోతి; 2] వస్త్రి; 3] నేతి; 4] త్రాటక; 5] నౌలి; 6] కపాల భాతి” యును ఈ షట్టుర్క లను- ప్రతి నిత్యము గానీ, రెండు-మూడు దినములకు యొక పర్యాయము గానీ ఆచరింపుచూ; దేహమును- యోగమునకు ఉపయోగకరముగా నుంచుకోవలెను.

1] ధోతి తర్తు



చిత్రము-8

ధోతము' యనగా 'తెలుపు', వస్త్రము' యను అర్థములు గలవు ఇచ్చట వస్త్రమునకే ప్రాధాన్యము ఈ వస్త్రము- పలుచగా నుండి, తెలుపు రంగు గలిగినదై నాలుగు అంగుళముల- వెడల్పు పదిహేను అంగుళముల- పాడవుతో యుండ వలెను ఈ వస్త్రమును- ముందుగా వేడి నీటి యందు తడిపి, పిండిన ఎడల క్రిములు నశింప గలవు

ఆ తరువాత దీనిని- కొలది కొలదిగా నోటి యందుంచి ఖ్రింగుతు నుండ వలెను. మొదట. కొంచెముగ ఖ్రింగుటతో ప్రారంభించి, అభ్యాస క్రమములో అంగుళము బయట కుంచి పూర్తిగా ఖ్రింగు వఱకు సాధింప వలెను ఆ తరువాత ఆ గుడ్డను- నెమ్మడిగా బయటకు లాగుట వలన శరీరాంతర్గత మైన దోష పంకిలము లా గుడ్డతో పాటు బయటకు రాగలవు పిమ్మట. ఆ గుడ్డను- శుభ్రముగా కడిగి, సభ్య నీటితో- ఉతికి, ఆఱ వేయ వలెను ఇదియే ధోతి కర్మగా చెప్ప బడినది

ధోతి కర్మను- సాధకులు నాలుగు విధములుగా ఆచరింపు చుండెదరు అవి.. 1] జల ధోతి, 2] వస్త్ర ధోతి, 3] సూత్ర ధోతి, 4] పవన ధోతి ముందు చెప్ప బడిన విధానము- వస్త్ర ధోతికి సంబంధించినదై యున్నది

“సూత్ర ధోతి” యనగా . లావు పాటి దారమును- మూడు-నాలుగు వరుసలుగా కలిపి, దృఢముగా పేని (తన శరీర మంత పాడ వున్న దానిని), పై విధముగా ఖ్రింగి, బయటకు తీయ వలెను

‘జల ధోతి’ యందు మిరియములను- కొంచెము తిని, భరించగల వేడి నీటిని- ఒక చెంబెడు (1-1/2 లీటర్ వఱకు) ల్రాగి, ఆ నీటిని- వమనము (వాంతి) ద్వారా బయటకు విస్రింప వలయును దీనినే. మరి కొందరు- ఉప్పు కలిపిన నీటిని కడుపు నిండా త్రావి, చేతి ప్రేశ్టను- అంగిటి యందు జానిపి, కెలికి వాంతిని గావించుకొనుట గూడ గలదు

“పవన ధోతి” యనగా . మోకాళ్ళ మీద- గూర్చుండి, నోటిని- తెఱచి, బయటి గాలిని- గొంతుక ద్వారా లోనికి పంపి, మరల. దానిని- బయటికి పంపు చుండుట

ఈ నాలుగు విధానములను- ‘ధోతి కర్మ’ యందు ఉపయోగించు చున్ననూ . వస్త్రధోతియే విశిష్టమై యున్నది. ఈ ధోతి కర్మను- విడువ కుండ చేయు చుండిన ఎడల . సమస్త ‘కఫ దోషము’లు- నివారించ బడ గలవు దీని ఉపయోగములు- అనేక విధములు కంర నాళములు- మొదలు కొని, ఆంతర్ముల వఱకు. శరీరాంతర్గత ముల దోషములను- శుద్ధి పఱచుటకు. ధోతి సాధన శ్రేష్ఠ మైనది

2] వస్తి తర్వాత

దీని యొక్క ముఖ్యాల్యే శ్యాము... మల గత భాగములను- శుభ్ర పఱ చుట్టుయై యున్నది. గోముఖానము నందు గానీ, పశ్చిమోత్తానము నందు గానీ... మల(గుద) ద్వారము గుండా నీటిని లోపలికి పంపి; తిరిగి ఆ నీటిని బయటకు వదల వలయును. పూర్వ కాలమునందు ఈ కర్కుతు- విశేష సాధన అవసరమై యుండిటి. గుదము నుండి... నీటిని- లోనికి లాగు విధానము అభ్యాస మొనర్చిననే గానీ... ఈ 'కర్కు' యొనర్చుటకు- ఏలు పదదు. నేటి కాలము నందు... 'ఎనిమా' ద్వారా ఈ వస్తికర్కును అతి సులభముగా నెఱవేర్చ వచ్చును.

'వస్తి (బస్తి) కర్కు' వలన... లోపలి భాగముల యందు పేరుకు పోయిన మల పదార్థము- బయటకు వెడలి, ప్రేగులు- శుభ్ర పడ గలవు. మల బద్దక వ్యాధి- అంతరించి పోగలదు. ధోతి, వస్తి కర్కులను- ఏ ఆహారము తీసికోక పూర్వమే ఆచరించుట మంచిది. గోరు వెళ్ళని వేడి నీటి యందు... నిమ్మ కాయ రసమును- కలిపి, వడ బోసి, 'ఎనిమా డబ్బు' ద్వారా... లోనికి పంప వచ్చును. ఈ విధానము- అత్యంత సులభ మగుట వలన... ప్రకృతి వైద్యము నందు- దీనిని పాటింపు చున్నారు.

3] నేతి తర్వాత



చిత్రము-9 (నేతికర్కు-II)

నేతి కర్మ-1: శిరో భాగములను- పుద్ది యొనర్చుటకు... దీని నుపయోగించ వలయును. మందముగా పేన బడిన జానెడు పొడవు గలిగిన దారమును- నాసికా రంధ్రము ద్వారా లోపలకు గొనిపోయి, మరల దానిని ముఖ ద్వారము (నోటి) గుండా బయటకు తీయ వలెను.



చిత్రము-10 (నేతి కర్మ-11)

నేతి కర్మ-11: అట్లుగాక... కొండఱు నాసికా రంధ్రము నందు- దారము కొసను జొనిపి (పూరకము వలన), కొంత సమయము- కుంభించి, తిరిగి వేత్తాక నాసికా రంధ్రము ద్వారా... రేచక క్రియను జరిపి, ఆ దారమును బయటకు వచ్చునట్టు అభ్యాసము జేయు చున్నారు. ఇది... నిరంతర సాధన ద్వారా గానీ అలవడదు. ఈ నేతికర్మవలన... శిరో, నాసికా భాగములు- పుద్ది నంద గలవు. నేత్ర దోషము లంతరింప గలవు. మరియు చక్కని దృష్టిని కలిగి; కంరము మొదలు, శిరస్సు వలకు గల భాగముల యందలి వ్యాఘలు నివారింప బడ గలవు.

4] త్రాంతక కర్తృ

నేత్ర దీప్తిని, ఏకాగ్రతను సాధించుట కొఱకు- ఈ కర్మ ఉపయోగించ గలదు. శరీరమునకు బాధ జనింపని విధముగా అనువగు ఆనసము నందు గూర్చుండి (జాను పొద, పద్మ, స్వప్తి కాసనములు యోగ్యము); మనస్సును ఏకాగ్ర పాటచి, 'దృష్టి' చలింపకుండా... 'తదేక దృష్టి'ని కలిగి యుండ వలెను. కొంత సమయమునకు కన్నీరు వచ్చును. వెంటనే కన్నులను మూసి, వెను

వెంటనేతెఱచి తిరిగి అదేవిధముగా చూచు చుండ వలెను ఇట్లు నిరంతరము సాధన చేయుటయే త్రాటక కర్మ దృష్టి నేకాగ్ర పఱచు నష్టుడు ఒక బిందువు నందు గానీ ఏదియో నోక వస్తువు మీద గానీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి చూపును నిలుపుట వలన సాధన సులభముగా నుండ గలదు

- ఈ త్రాటక కర్మ ద్వారా యోగ సాధకునికి- ‘చెదరని దృష్టి’ కలిగి ‘మనఃస్థిరత్వము ఆత్మ శక్తి దివ్య దృష్టి’ మొదలగు ‘సిద్ధులు’ లభించుటయే గాక శిర్మోభాగ మందు సంచరించు వాయువులు- శుభ్ర పడ గలవు నేత్ర రోగములు హరింప గలవు తొందర పాటు కంగారు మొదలగు కంపములు లేకుండా యోగి స్థిరత్వము గలవాడై యుండ గలదు

5] సోత కర్మ



చిత్రము-11

ఉదర పరిభ్రమణ మొనర్చుటయే .. నొలి కర్మ, సీటి యుండు- సుడి తిరుగు విధముగా పాట్టును- కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికినీ త్రిప్యుచు నుండ వలెను నిలు చుండి తలను మాత్రము బాగుగ వంచి, గుద కండరములను- పైకి లాగి, నడుమునకు పైభాగము నందలి పాట్టును అటు నిటు త్రిప్యుచు నుండ వలెను (మజ్జిగ చిలుకు కవ్యము విధముగా!) ఇది బాహ్య నొలి

అంతరనోలి యందు- స్వస్తి కాసనము' నందుండి, మొదట ఇదా నాడితో- వాయువును పూరించి తిరిగి పింగళా నాడితో గూడ గాలిని పూరించి తదుపరి రెండు నాడుల ద్వారా ఒకే మాయు పూరకమును గావించుట చేయ వలెను. ఇట్లు రెండు-మూడు పర్యాయములు యొనర్జు వలెను ఈ నోలి విధానము వలన వాత పిత్త, కఫాది జనితము లైన 'దోషము'లు- హరింప బడి జీర్ణ శక్తి పెంపాంద గలదు.

6] తపాల భాతి

రేచక-పూరకములను- వేగముగా జరుపుటయే కపాల భాతి కమ్మరి వాని కొలిమికి బెట్టు గాలి తిత్తు లే విధముగా పని సాగింపు చుండునో.. ఆ విధిగా శ్వాసము- పీల్చి, వదలుచు నుండ వలెను దీని వలన. కఫ వ్యాధు లంతరించుటయే గాక. ప్రాణాయామ సాధనకు విశేషముగ తోడ్చుద గలదు

ఉప తర్వాత తుష్ణ్యములు

'చక్రి, కిలి, వజ్రోలి, శంఖ ప్రక్కాశన' యనునవి సాధకులకు ఉప కర్మ చతుర్పయ ప్రక్రియలుగా చెప్ప బడినవి ఏలిని సాధన జేయుట వలన. యోగ దశ యందు సంభవించు ముద్రలను- సులభముగా సాధింప గలుగు అవకాశము లున్నవి

1] చక్రి కర్మ:- ఈ విధానము చేతిప్రేశ్టతో నొనర్జు దగి యుండుట వలన ప్రేశ్టకున్న గోళను పూర్తిగా (మొదలంట) తీసి వేయ వలెను నెయ్యి లేదా అవిసే నూనె యందు.. నడిమి మూడు ప్రేశ్టనుముంచి, ఆ ప్రేశ్టను- 'గుద స్థానరంధ్రము' గుండా. లోపలికి పొనిచ్చి; 'వాయువు'ను- పైకి లాగి, గుదము వెడల్పగు నట్లు మూడు-నాలుగు సార్లు త్రిప్ప (చుట్టు) వలెను.

2] కిలి కర్మ:- దినమునకు రెండు-మూడు పర్యాయములు- చూపుడు ప్రేలిని, నడిమి ప్రేలిని కలిపి, ఆ రెండింటి చేత కొండ నాలుకను అదమి పెట్టి యుంచ వలెను పెద్ద నాలుకను- కొలది కొలదిగా సాగదీయు చుండ వలెను ఈ ప్రకారము అప్పు దప్పుడు చేయు చుండుట మంచిది

3] వజ్రోలి కర్మ :— లింగ(యోని) రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోనికి గ్రహించి, విడుచుచు నుండ వలెను. ఈ సాధన నొనర్చుటకు... గురూప దేశ మార్గము ననుసరించుట యుక్తము! బహు సాధన ద్వారా గానీ ఇది సిద్ధింపదు.

4] శంఖ ప్రక్కాళన కర్మ :— నోటి రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోపలికి పంపి, తిరిగి ఆ నీటిని గుద రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుటనే “శంఖ ప్రక్కాళన కర్మ” యందురు. దీనిని గూడా... ‘నిరంతరాభ్యాసము’ వలన గానీ సాధింప లేము.

ప్రాణాయామ సాధనకు ఆవసరమగు... ముఖ్యాంశము లింత వఱకు చర్చించ బడినవి. ప్రాణాయామ సాధనము ద్వారా గానీ... యోగి- హృద్యాన గమ్యము వైపుకు మరలింప బడడు. ధ్యాన గమ్యము- సుకర మైన నాడు... కుండలిని... ప్రేరేపింప బడి; ‘ఊర్ధ్వ ముఖము’గా పయనించుటతో... సమాధి స్థితి లభించు చున్నది. అట్టి ‘సమాధి స్థితినే...’ యోగ పరిపూర్ణత’గా గుర్తింప వలసి యున్నది. సహనము, ఓర్చు, దృఢ తర దీక్షలను కలిగి యుండుటయే చాలదు. పై సాధనా క్రమములను- అనువగు రీతిలో బోధించి, ఆచరింప జేయు గురువు సాధకునికి చాలా ఆవసరము! గురువు లేని విద్య- ప్రాణము లేని శరీరము వంటిది.

ప్రాణాయామము

శరీరము నందలి ‘ప్రాణ శక్తులు’ను- వశపఱచు కొనుటయే... “ప్రాణాయామము” యనబడు చున్నది. “ప్రాణము”యనగా... “శ్వాస” యని కొన్ని ‘ఆంగ్న నిఘుంటువు’లు దెలుపు చున్నను... అది సరి యైన ‘అర్థము’ కాదు. చేతనా చేతనమైన ఈ సకల చరాచర స్థితియం దంతటను- యంతర్లీనమై, చైతన్యమును గలిగించు చున్న దేవో... అదియే ప్రాణము! అట్టి ప్రాణము- మానవ శరీరముల యందు... ‘వాయు (శ్వాస) రూపము’గా వర్తించి, మానవ జీవన స్థితికి కారణ భూత మగు చున్నది.

ఏది- కలిగి యుండుట వలన... బ్రతుక గలుగుట, ఏది- లేకుండుట వలన... చనిపోవుట జరుగు చున్నదో... అదియే “ప్రాణ మ”ని గుర్తెఱుంగుట ఆవసరము! అట్టి ‘మహాత్మర జీవ శక్తి’ని వశ పఱచు కొనుటయే... ‘ప్రాణాయామము’గా దెలియ వలెను.

“తస్మిన్ పతి శ్వాస ప్రశ్నాసయో ర్భతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః”

(పతంజలి యోగ సూత్ర)

శరీరమునకు- స్వస్యస్వాభావిక మగు చలనములను నిరోధించి, అనంత మును గుత్తించి ధ్యానించుట వలన... ఆసనము సిద్ధింప గలదు. ఆసనము సిద్ధించిన పిమ్మటనే... ఉచ్చాస్-నిశ్చాసముల యొక్క గతులను నిరోధించు ప్రాణాయామము సిద్ధించును. శరీరాంతర్గత మగు ప్రాణము- శ్వాసను లోనికి లాగు కొనుట వలన... చలనము ఏర్పడు చున్నది, ప్రాణాయామముచే... ఆట్టి ప్రాణమును నిరోధించుటకు పూను కొను ముందు... ఉచ్చాస్-నిశ్చాసముల నదుపులో నుంచు కొనుటను అభ్యసింప వలని యున్నది.

ప్రాణమును- శక్తిచే లాగి, వదల బటుచు నున్న గాలి వలన... చిత్తము చలించి, తద్వారా... సర్వోందియములు వాటి వాటి వృత్తులను ప్రారంభించు చున్నవి. ఇందియ ప్రవృత్తు లణగి యుండుటకు... చిత్తైకేగాగ్రత (ష్టోరత్వము) చాలా ముఖ్యము! అది... ఉచ్చాస్-నిశ్చాసములు లేనప్పుడే సంభవిస్తుంది.

“చలే వా తే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్”

(మార యోగ త్రువ్విక)

‘లోపలి శ్వాస’ను- బయటకు పోసీయక, ‘బయటి గాలి’ని- లోపలికి జేర నీయక; శరీరము నందే నిలుపుట వలన... ‘ప్రాణాయామము’ సిద్ధింప గలదు. దాని వలన... మనో మాలిన్యములు తొలగి, చిత్త ష్టోరత్వ మేర్పడును. దీని వలన... చిత్తానువర్దనము లైన ఇందియాదులు- చేతలు దక్కి, యుండ గలవు. తరువాత... వాక్షాక్షుల్చ్ఛోత్త ప్రూణెందియము (నోరు, కనులు, చెవులు, ముక్కు) లను పరాధీనములు గాకుండ; మనస్సు నందే నిలిపి యుంచుట వలన... ‘ప్రత్యాహారము’ సిద్ధింప గలదు. మనస్సు- బాంచల్య రహితముగా యుండు నపుడు... దానిని- లక్ష్మయు (‘భూ మధ్యము నందలి బిందువు’) నందు నిలిపి యుండుట వలన... ‘ధారణము’ సిద్ధింప గలదు. అట్లు నిలిపిన మనస్సును- తిరిగి ‘అన్య విషయము’ల మీదకు పోసీయక... ష్టోర పఱచుట... ధ్వారా ‘ధ్యానము’ సిద్ధింప గలదు.

“ధ్యాత, ధ్యేయము, ధ్యానము” యను మూడింటి యందు అనగా “నేను (ధాత)- దీనిని (ధ్యేయము) ధ్యానించు(ట) చున్నాను (ధ్యానము)’ ఇవి. కర్త, క్రియ, కర్మలు ఇందు కర్మను మాత్రమే నిలుపవలయును ధ్యానమును- ఎక్కువ కాలము నిలుప గలిగి నప్పుడు “నేన”ను కర్తయు, ధ్యేయము”ను క్రియయు నశించి ‘ధ్యాన మ”ను కర్మ యొక్కటియే మిగుల గలదు ఇట్టి స్థితినే “సమాధి” యని పెద్దలు వచించి యున్నారు ఈ స్థితి- మిగుల ఉత్త్ర మోత్తమ మైన్- న- పరమానంద స్థితి’గాను వర్ణింప బడినది దీని యొక్క ‘విలువ”ను- స్వానుభవము నందు అనుభవించ వలసినదే గానీ ప్రాయుటకు వీలు గానిది

‘ప్రాణాయామానంతరము’ గల మెట్లు- ‘ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి” యను వాటితో పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ యోగములు పూర్తి కాగలవు వీటి వివరణము- ఈ అధ్యాయము తరువాత. విపులముగా ప్రాయబడినది

‘అష్టాంగ యోగ సిద్ధి’ని- సంపూర్ణముగ బడయ గలుగుట ఎట్లున్నను.. నాలుగవ యోగమగు- ప్రాణాయామము వలన విశేష లాభములను పాంద వచ్చును ఈ ‘ప్రాణాయామము’ను- “మానవులే గాక ‘దేవత’లు గూడా.. చేయుచుందుర ని దెలియు చున్నది. ప్రాణములను- వశ బఱచు కొనుట వలన.. మానవులకు- యముని (‘మృత్యు’) భయ ముండు దివ్య మగు సంపదలు, దూర-దివ్య దృష్టి, దూర శ్రవణము నూతనోత్సాహము, ముసలి తనమును జయించుట, దీర్ఘాయువు, బలము, ఓజము, తేజము, శక్తి వంత మైన దృష్టి, వాక్ శుద్ధి, సంతోషము మొదలగున వెన్నియో కలుగ గలవు

సమస్త యోగములకు- మూల కారణము యైనది- ప్రాణాయామమే. ప్రాణాయామ శక్తితో వాయువును బంధించి భూ మధ్య స్థానము నందు ఏకాగ్ర దృష్టిని కలిగి, ఎంతకాలము ఉండ గలరో అట్టి వారి కంత కాలము వఱకు. దేహ చ్యుతి కలుగనేఱదు మహానీయులగు బుమలు- పూర్వము చిరకాలము జీవింప గలుగుటకు ఈ ప్రాణాయామమే ముఖ్యమై యున్నది “మహిమలను జూపవలెన”న్నను, “విచిత్ర సంఘటనలను జరుప వలెను” యన్నను ప్రాణాయామము చాల అవసరము ప్రాణాయామ శక్తిని సాధించ

లేని నరులు-గ్రహణము పట్టిన సూర్యుని వలె నుందురు విశేష శక్తులు గలిగిన ప్రాణాయామ సాధనను- స్త్రీ, బాల, వయో వృద్ధులు గూడ చేయ వచ్చును

‘యోగ ప్రక్రియ’ల ద్వారా ‘ప్రాణాయామ మొ’నరించి, సిద్ధి నందిన నరునికి- మృత్యువు దరి జేరదు ఇంద్రియ ప్రకోపములు గలుగవు సాంగత్య దోషము లంటవు ఆయువు తఱుగదు కర్మ లంటవు ఇతర శక్తుల వలన బాధ లుండవు ఆట్టి మానవుని యందు ‘దైవిక శక్తి’ తొండ వింప గలదు అతని బలమికి. సమస్త ప్రకృతియు ఆతసికే వశమై యుండ గలదు ఆతడు- విచిత్రము గాను, గొప్ప తేజోవంతుడు గాను కనిపింప గలదు

‘ప్రాణాయామము’తో నాడి మండలములు- శుద్ధి గావింప బడును యోగాసనములు, బంధనముల ప్రోత్సాహము వలన . ‘ప్రాణాయామము’ త్వరిత గతిని సిద్ధింప గలదు ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగినచో.. సర్వ దేవతల యొక్క మహిమలు- శరీరము నందు ప్రవేశింప గలవు

ఇదా, పింగళ నాడులలో నున్న ప్రాణ వాయువు- విశేష పరిశ్రమ లేకుండగనే. సుషుమ్మా నాడి యందు ప్రవేశించి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్ప గలదు కావున.. “కుండలినీ శక్తిని- ప్రేరేపించి, పట్టుకముల యందు ద్రిపీ, సహస్రార కమలమునకు చేర్చవలెను” యన్న ప్రాణాయామము- అత్యంత ముఖ్యమై యున్నది.

ప్రాణాయాము సాధన యందలి జాగ్రత్తలు

ప్రాణాయామ సాధన, తడుపరి .. “సిద్ధి”యనునది- నిరంతర సాధన ద్వారా సమకూర వలసినదే గానీ... ఒక్క మాఱు గానే లభించునదిగాదు సాధన కన్నా ముఖ్య మైనవి- “ఎకాగ్రత, దృఢ దీక్ష” యని చెప్పక తప్పదు. “ఎదు చేస్తున్నాము” అని చేయు సాధన వలన ఫలితము శూన్యము! క్రమము తప్పక నియమముతో నుండి, శ్రద్ధాసక్తులతో సాధించు విద్య- సులభముగా సిద్ధిస్తుంది గురువు లేని విద్య- ‘నూనె లేని దీపము’ వలె ‘అప్రకాశ మ’ని గ్రహించాలి యోగ సాధనలో.. అనుభవమును గడించిన గురువు ద్వారా, ఆయన ఆదేశముల మేరకు సాధన చేయు వారికి- “తప్పక ప్రాణాయామ సిద్ధి లభించ గల ద”నుటలో నెట్టి సందేహమును లేదు

యమ, నియమ, ఆసనములు సిద్ధింపని వారికి- ప్రాణాయామ సిద్ధి చేకుట... దుర్దభము! 'సత్య గుణము'లను పెంపాందించు ఆహారమును- మితముగా భుజింపుచూ; ముఖ్యముగా... పాలు, అన్నములను తీసికొనుచూ; యోగాసన సిద్ధిని పొందిన వారే- ప్రాణాయామ సాధన కర్మలు! ఆసనము సిద్ధింపకుండా... ప్రాణాయామమునకు పూనుకొనుట- "ఈత నేర్చుకనే... నది లోతును జూడ వలె న"ను కోరిక వంటిది. ఆసనములను గుత్తించి... లోగడ చెప్ప బడినను- దాని ప్రయోజనములను దెలిసి కొని యుండుట ముఖ్యము!

"ఆసన మ"నగా కూర్చుని యుండుట! మామూలుగా కూర్చున్నచో... కొంత కాలము గడుచుసరికి... శరీరావయవములం దొక విధమగు- ప్రకంప నములు బయలు దేరి, అస్థిమితము రాగలదు. శరీర స్థిరత్వము లేక పోవుట వలన... చిత్త స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత కలుగ నేఱవు.

అందు వలన... పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము మొదలుగా గల ఆసన ముల యందు- దేహ కదలిక, శ్రమ కలుగని విధముగా... బహు కాలము కూర్చుని యుండుటను అభ్యాసము నోనర్చి, అందు పరిపూర్ణతను గాంచ వలెను.

శరీరమునకు- బాహ్య విషయ పరిజ్ఞానము నశించుట వలన... ఆసన సిద్ధి చేకుఱ గలదు. ఇందుకు... పతంజలి మహార్షిగూడ కొన్ని మార్గములను సూచించి యున్నాడు. శరీరమునకు గల... స్వభావ సిద్ధ మైన చలనమును- అనగా... కదలుట, చూచుట, వినుట, మాటలాడుట మొదలగు ఇంద్రియ ప్రక్రియలను- ప్రయత్న పూర్వకముగ... నిరోధించుట వలన; అనంతమును (ఆ అనంతాకాశమును) గుత్తించి ధ్యానించుట వలన... 'ఆసనము' త్వరగా సిద్ధించి; శీతోష్ణములు, సుఖా-దుఃఖములు, మానావ మానములు మొదలగు 'ద్వంద్మము'ల యొక్క బాధ నుండి- 'విముక్తి' లభించి; మనస్సు- ప్రశాంతము కాగలదు. అప్పుడు... ఏకాగ్రత కుదిరి, సాధనకు మార్గ మేర్పడ గలదు.

ప్రాణాయామ సాధనమును చేయుటకు ముందు... 'నాడి- శుద్ధి' చాల అవసరము! శరీరము లోపలి భాగముల యందున గల... వివిధ నాడులు, వాటి మండలములను పరిపుద్ధి యొనర్చు కొనుటకు... ఇంతకు ముందు దెలిపి యున్న... 'పట్టర్చులు', 'ఉప కర్మ చతుష్పయము'లు, ఆహార నియమ ములు మొదలగునవి బాగుగా ఆచరణయం దుండుట- చాల అవసరము!

హోగ సాధన-మండలం శక్తి ————— 65 ————— M. ప్రశ్న శారాయిజ సిష్టుల్లి
 ‘నాడుల వికాసము’ గలుగుటకు- ప్రతి దినము ‘ప్రాతఃకాలము’ నందు-
 యోగాసనములను వేయుట ప్రశ్నము వాత పిత్ర, శైవ్య కథ, ప్రకోపములు
 శరీరమునకు కలుగని విధముగా . శరీరమును- అనుక్షణము శోధించుచు
 నుండ వలెను

‘నాడీ శుద్ధి’ కాకుండా ప్రాణాయామ సాధన కుప్రకమించుట చాల
 ప్రమాదములకు దారి తీయ గలదు శుద్ధికాని నాడీ మండలములు గలవారు-
 ప్రాణాయామ మొనర్చుచున్న . శిరో ప్రణములు, రాచ కుఱుపులు మొదలగు
 వ్యాధులు కలుగ గలవు కొండతీకి- ‘నేత్ర దృష్టి’ నశింప గలదు కొండతీకి-
 ‘పిచ్చి’ పట్ట వచ్చును వీటి ద్వారా... మృత్యువుకు చేరువచ్చే, త్వరలోనే చని
 పోవుట సంభవింప గలదు.

సాధకుడు- ‘అహోర-వ్యవహారము’ల యందున . కదు జాగరూకుడై
 ఉండవలసి యున్నది. అట్లు గాకున్న. విపరీత పరిణామములు సంభవింప
 గలవు యోగ సాధనయం దన్సిటి కన్నా శ్రద్ధ చాల అవసరము “నియమ-
 నిష్టల యందు, అహోర-వ్యవహారముల యందు, సాధనా విధుల యందు
 తగిన శ్రద్ధ గల వాడే. సిద్ధిని పాండ గలడు” యని అనుభవజ్ఞలు వచించి
 యున్నారు. ఈ విషయమే ఈ క్రింది గీతా శ్లోకము నందు గూడ కలదు

“శ్రద్ధావంతో నసూయంతో ముచ్యతే తేపి కర్మభిః ” (గీత)

ప్రాణ స్వద్యాహము

“ప్రాణము”యనగా. మనము పీల్చు “శ్వాస కాద”ని గమనించాలి
 “ప్రాణ మ”నుది- జగత్ప్రాణి-స్థితి-సంహారములకు మూలమై సర్వ వ్యాపిత
 మైన భగవ చ్ఛక్తి ఇది అన్ని వేళల యందు- అంతటను వ్యాపించి, దాని
 కార్య మది చేయుచునే యుండును ఈ శక్తి- మనయం దెంత ఎక్కువగా
 నుండునో అంతటి ‘బల వంతులము’గాను, ‘అరోగ్య వంతులము’గాను
 యుండ గలము

హిందూ తత్త్వ శాస్త్రజ్ఞ లీ విశ్వము నంతయు- రెండు భాగములుగా
 విభజించి యున్నారు అందోక దానిని- మనము “అకాశమ”ని వ్యవహరింపు

చున్నాము: ఈ ఆకాశము- సర్వ వ్యాపితము! సర్వాంతర్యామి యగు వస్తువు!! “రూపము గల ప్రతి వస్తువూ, అన్యోన్య సమ్మేళనము వలన జనించు ప్రతి పదార్థమూ ఈ ఆకాశము వలననే కలుగు చున్నవి” యని వివేకానందులు చెప్పి యున్నారు.

వేదమునందు గూడ “అకాశ ద్వాయుః” యనగా... వాయువు (గాలి) కూడ... ఆ అనంతాకాశము నుండియే పుట్టు చున్నట్లుగ దెలుప బడినది. ఇంద్రియములకు అనుభూతి నిచ్చు ప్రతి విషయము, అస్తిత్వము గల ప్రతి వస్తువు “అకాశము నుండియే పుట్టుచున్న ద”నుట నిర్వివాదాంశము!

ఏ శక్తి వలన- ఆకాశ మీ విశ్వముగా నిర్వాణ మగు చున్నదో... అదియే అనంతము, సర్వ వ్యాపకము నైన... ‘ప్రాణ శక్తి’గా దెలియ వలయును. ఈ విశ్వము నందలి సమస్త శక్తులూ- ప్రాణము నుండియే వెలువడి, తిరిగి ఆ ప్రాణము నందే... లయింపు చున్నవి. శరీరము యొక్క- చలనత్వమునకు, నాడీ మండలముల క్రియా కలాపములకు, యోచనా పరిభ్రమణమునకు మూల మైనది- ప్రాణ శక్తియే! మానసిక సంకల్పము నుండి శరీర మొనర్చు ప్రతి క్రియయు... ప్రాణ శక్తి వలన సంభవింపు చున్నది.

ఈ అక్షరముల యందలి- అనేక గుణింతములు, వివిధ అక్షరముల సముద్రములు కలసి; ఒక భావమును వ్యక్తికరించు ఆర్థ వచన మైనట్లు; ఛాయా చిత్రము (ఫాటో) నందలి అనేకానేక అత్యుల్పమైన చుక్కలు- ఒక రూప ముగా కనిపించునట్లు; సృష్టి యందలి సమస్త శక్తులు- ప్రాణము నందు సమీకరింపబడి యున్నవి. కానున... “ప్రాణ మ”ను శక్తిని- ప్రాణాయామము ద్వారా సాధకుడు వళికరణము గావించు కొనిన ఎడల... వానికి లభించని శక్తి యంటూ ఏది ఉండదు. అణువు మొదలు, బ్రహ్మండము వఱకు గల ‘సమస్త చేతనా చేతన ప్రకృతి’యే... అతని వశ మగును. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన... సమస్త సిద్ధులు తక్షణమే సిద్ధించును. సాధకుని అభీష్టము మేరకు ప్రకృతి యందలి సమస్త క్రియలు అను వర్తించి యుండ గలవు.

ఈ ప్రాణ శక్తి వలన కలిగే అపార భౌతిక దృగ్గి శక్తిని జూచి; కొందరు- “మహిమలు”, “తాంత్రిక సిద్ధులు” యని అజ్ఞానముతో పలుకు తుంటారు. నిజమునకు... అట్టిపి ఉన్నవో? లేవో?? తెలియదు. కానీ... ప్రాణాయామ

యోగ శాధన-కుండలిన్ శక్తి ————— 67 ————— M. ప్రథ్మ నారాయణ స్విధ్యార్థి
సిద్ధి ద్వారా... అట్టి వాటిని, అంతకు మించిన- గొప్ప గొప్ప మహిమె పేత
మైన కార్యములను సాధింప గలుగుట మాత్రము సత్యము!

ప్రాణములు-వాటి స్థానములు

మానవ శరీరమునం దనేక నాడీ మండలములు- వివిధ స్థానములలో
కేంద్రిక్యతమై యున్నవి. ఇవి యన్నియు- ప్రాణ శక్తిచే తమ తమ విధులను
నెఱవేర్చు చున్నవి. యోగ శాప్రజ్ఞలు- ప్రాణ శక్తి దేహము నందు... ఐదు
స్థానముల యందు నెలకొని యున్నట్లుగా తెలిపి యున్నారు.

“1] ప్రాణము, 2] అపానము, 3] వ్యాయము, 4] ఉదానము, 5] సమా
నము” యను నామాంతరములచే వర్తించే ప్రాణము- శరీరము నందు గల
హృదయ స్థానము నందు... రక్త వర్ధము కలిగిన- “ప్రాణ మ”ను శక్తిని కలిగి
ఉంటుంది. గుద స్థానము నందు- ఇంద్ర గోప (నలుపు తోటి గూడిన ఎతుపు)
వర్ధమును కలిగిన అపాన శక్తి ఉంటుంది. నాభి (బొడ్డు) స్థానము నందు-
స్ఫుర్తిక (పాల) వర్ధము కలిగిన సమాన శక్తి ఉంటుంది. కంత స్థానము నందు-
పొందు (పాలి పోయిన తెలుపు) వర్ధముతో... ఉదాన శక్తి ఉంటుంది. శరీర
మంతటా... విద్యుత్ ద్వారా వ్యాయ శక్తి నిఖిలిక్షితమై ఉంటుంది.

పై ఐదు ప్రాణ శక్తుల యందు... హృదయ స్థానము నందు ఉండు-
ప్రాణము, గుద స్థానము నందు ఉండు- అపానము అతి ముఖ్యమైన ప్రతి
నిధులుగా చెప్పబడినవి.

ఈ పంచ ప్రాణములే గాక... “ఉప ప్రాణము ల”నునవి ఐదు గలవు.
“1] నాగము, 2] కూర్చుము, 3] కృకరము, 4] దేవ దత్తము, 5] ధనంజయము”
యనునవి ఉప ప్రాణముల యొక్క పేర్లు!

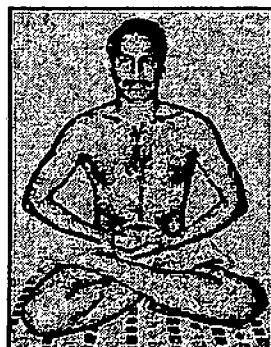
ప్రాణము- దేహము నందలి శ్యాస్క్రియకు ఆధారము! అట్టే... “నాగ
మ”ను ఉప ప్రాణము- త్రేనుపులను, ఎక్కిళ్లను- కలిగింపు చుండ గలదు.
అపానము- మలిన పదార్థ విసర్జనము జేయటకు మూలము! కూర్చుము కను
తెప్పలను తెఱిపింప జేయ గలదు. ఉదానము- ప్రింగుటను కలిగింప గలదు.
కృకరము- ఆకలి-దమ్మికలను కలిగింపు చుండును. మరియును ఈ ఉదాన
శక్తి- నిద్రావస్థనూ కలిగింప గలదు. మరణ సమయముల నందున... స్థాల
శరీరము నుండి- కారణ శరీరమును వేఱు పఱచుటకునూ తోడ్పడ గలదు.

మోగ సాధు-మండల్ శక్తి ————— 68 ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధాలి
వ్యాన శక్తి- రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్డుడుచు యుండును. దేవ దత్తము-
ఆవులింతలను కలిగింపు చుండును. ధనంజయము- మరణానంతరమున...
శరీర శిథిలత్వము నొనరింప గలదు. ఇట్టి బహు ముఖ ప్రక్రియల నొనర్చు...
ఎవిధ రూపములు గల ప్రాణ శక్తి- మనస్సును అవరించి యుండ గలదు.
దానిని వశము చేసికొనుటయే... “ప్రాణాయామము” యని పెద్దలు వచించి
యున్నారు.

ప్రాణాయాము సాధనకు- ఉప కరణములు

ప్రాణాయామ సాధనకు ఉపకరించే వాటిలో... ప్రశాంతమైన మనసు;
సూర్య రశ్మి-గాలి బాగుగా ప్రవేశించెడు మనోహర-నిర్మల వాతావరణము గల
ప్రదేశము; సుఖమైన ఆసనము చాల ముఖ్యము! ఈ సాధనకు- నాడులన్నీ
పరిపూర్వ శుద్ధినంది యుండుట కూడ చాల ఆవసరము! (నాచీ శుద్ధిని గుణిం
చిన విషయము- జరిగి పోయిన అధ్యాయములలో ప్రాయ బడినది.)

మిక్కిలి పల్లముగ గాని, అధిక మైన ఎత్తు గాని లేని పీటను వేసి కొని;
దాని మీద- దర్శాసనమును, దాని మీద- కృష్ణజీనము(జింక చర్చము) ను,
అటు పిమ్మట... ఒక వస్త్రమును పఱచి; ఆ ఆసనము మీద- తూర్పు లేదా
ఉత్తర ముఖముగా... పద్మాసనము లేదా స్ఫుర్తికాసనము నందు కూర్చుండి;
ష్టోరచిత్తుడై, రెండు చేతులను జోడించి- “విశ్వము నందలి సమస్త జీవులకునూ
శుభ మగు గాక...!” యని భగవంతునికి- నమస్కరించ వలెను. తరువాత...
తన గురువునకు, గణపతికి, ఇష్టదైవమునకు నమస్కరించి; పరి శుధాంతః
కరణముతో... సాధన కుపక్రమింప వలెను.



సాధన సమయము నందు నడుమును, దేహమును వంచ గూడదు. నిటారుగా దేహమును నిలబెట్టి, నేత్ర దృష్టిని ఒక్కచోటనే కేంద్రికించి, 'ప్రాణాయమము'ను జేయ వలెను ప్రాణుల యొక్క 'శ్వాస గమనము'ను పరి కించిన . మూడు రకములుగా శ్వాసను పీల్చువారు కనిపింతురు

కొండతెక్కి.. వారు పీల్చుడిగాలి- కంరమువఱకే పోయి మరలి వచ్చు చుండును ఇది వక్క మార్గము ఇట్టి వారికి- శ్వాసకు సంబంధించిన రోగము లుండ గలవు

రెండవ రకము నందు- కడుపు కదల కుండా.. తొమ్ములు మాత్రమే కదలు నట్టుగా గాలిని- పీల్చుచు సుందరు ఇందు వలన. పీల్చు గాలి- శ్వాస కోశములను పూర్తిగా ఆవరించ లేదు. ఇది కూడ మంచి పద్ధతి కాదు

సరైన మార్గము- మూడవది ఇందు.. పీల్చు గాలిని- కడుపు నందలి వెన్నెముకను దాకు విధముగా పీల్చు వలెను (అప్పుడు.. కడుపు- గూడు వలె నుండ గలదు.)

హృదయ రోగము, గుండె దడ, హృదయ గత దౌర్ఘల్యము, ఆస్కా మొదలగు హృదయ సంబంధిత రోగములు కలవారు- ప్రాణాయమ సాధన చేయట మంచిది కాదు అపాయము కలుగ గలదు పెద్ద పాట్టలు గలిగిన వారికి- సాధన సమకూరుట దుర్భభము

ముఖ్యముగా ప్రారంభములో ఉదరమును- లోపలికి లాగినచే. అందలి గాలి- ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా. బయటకు పోవును. అప్పుడు . ముక్కు రంధ్రములం దొక దానిని మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చి, కడుపును (పాట్టును) నింప వలెను. ఆ సమయము నందే ఎదురు తొమ్ములు ఉఖ్యట జరుగును. ఇది సక్రమమైన ప్రాణాయమ సాధనము

ప్రారంభములాచి అభ్యర్థును త్రమించు

ఒక సమతల ప్రదేశము నందు- చాపను గానీ, గుడ్డను గానీ పఱచి, వెలికిలిగా (శవసనము వేసి) పండుకో వలెను. శరీరమును- బిగపట్ట రాదు అన్ని అవయవములను, నరములను సడలించి యుంచ వలెను

దేహము మీద- వస్త్రములు లేకుండుట మంచిది లేదా శరీరమున కంటీ-యంట నట్టుండు అతి పలుచని వస్త్రమును ధరింప వచ్చును అటు పిమ్మట కన్నులను మూసికో వలెను (సాధన పూర్తి యగు వఱకు తెఱువ కూడదు).

కాళ్ళు, చేతులు, మెడ, తలలను- కదలించ కుండా రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి, వెంటనే నోటి ద్వారా బయటకు వదల వలెను ఈ ప్రకారము మెల్ల మెల్లగా ఐదు నిమిషముల వఱకునూ చేసి, ఆ తరువాత వేగముగా చేయుచు, ఈ క్రింది విధముగ ఉచ్చాన్- నిశ్చానముల సంఖ్యను పెంచ వలెను.

మొదట నిమిషమునకు- ముప్పుడి సారుల వంతున ఐదు నిమిషముల పాటు చేయాలి

రెండవ మాఱు యనగా . ఆఱవ నిమిషము నుండి నిమిషమునకు- 40-45 మాఱులు ముక్కు పుటములచే గాలిని పీల్చి, నోటి ద్వారా. గొట్టము ఊడినట్లు బయటకు వదలుటను చేయ వలెను

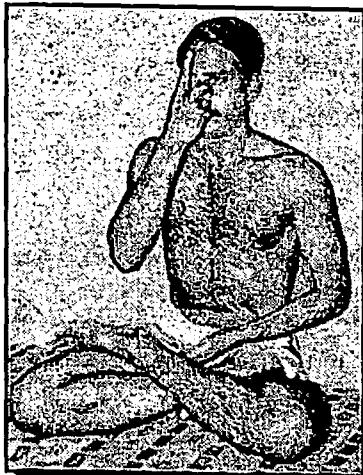
మూడవ మాఱు యనగా.. 11వ నిమిషము నుండి, 15వ నిమిషము వఱకు- 50-55 పర్యాయములు చేయ వలెను. ఈ ప్రకారము.. ప్రతి దినము పొవు గంట (15 నిమిషముల) సేపు చేయు చుండ వలెను. అంతకు మించి అవసరము లేదు

ఈ సాధన యందు 10 నిమిషములు జరుగు సరికి. సాధకుని చేతి ప్రేట్చు- కొంకరలు పోయి, ప్రయత్నము లేకనే.. చేతులకు, కాళ్ళకు కదలిక కలుగును అట్టిసమయములో మూర్ఖముగా కొనసాగింపరాదు లేచి కూర్చుండ వలెను తల- దిమ్ముగా నుండి, మైకము క్రమ్మ గలదు. ఆ మైకము తీరిన పిమ్మట . తనను తాను పరీక్షించుకో వలెను

దేహవయవములగు- ‘తల, చేతులు, కాళ్ళ, పీపు’ మొదలగు వాటి యందు- చీమలు ప్రాకుచుప్పట్లు, “జిల జిల మ” నృట్టు అనుభూతి కలుగు చున్న. . అది శుభ చిహ్నముగా దలంప వలెను గాలిని- వేగముగా శరీరము నందు ప్రవేశ పెట్టట వలన. ప్రాణ వాయువు- విశేష గతిలో లోపలి రక్త నాళములకు తాకి, అందలి మలినములను దహించుట వలన ఇట్టి స్వర్ఘ జ్ఞానము కలుగ గలదు ఈ స్వర్ఘానుభూతి కలుగ కున్నచో.. “సాధన సరిగా జరుప బదుట లేద”ని గుర్తించాలి

భోజనానంతరము... 5 గంటల వఱకు ఈ సాధనము చేయ కూడదు. పరగడుపున (ప్రాతఃకాలము, సాయంకాలము) సాధన చేయుట మంచిది. ఈ అభ్యాసము- నిరపాయకర మైనది. స్త్రీ-పురుషులలో నెవ్వ రైనము చేయ వచ్చును. ప్రారంభములో... 3-4 నెలల వఱకు- ఈ అభ్యాస సాధన వలన... రక్త శుద్ధి జరిగి, శరీరము తేలిక పడగలదు. మనస్సు ప్రశాంతత జందును.

ప్రాణాయామమునుకు- రెండవ మేట్టు



చిత్రము-13

ప్రాణాయామ సాధనకు యనువగు ఆసనము నందు- నిశ్చలముగా గూర్చుండి, “ఇంద్రియాదు లన్నియును- తన వశమై యున్న వ”ని భావించి; గురువును, ఇష్టాదైవమును ధ్వనించిన పిమ్మట... ఉంగరపు ప్రేలు-బొటన ప్రేలి(అనామిక-కనిష్టిక)తో- ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా... శరీరము నందలి గాలిని బయటకు వదల వలెను. అట్లు గాలి యంతయు బయటకు పోయిన పిమ్మట... బొటన ప్రేలిచే- కుడి నాసా రంధ్రమును మూసి, ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా... గాలిని లోపలికి పీల్చి వలెను (ఈ గాలి నాభి వఱకు వెళ్లట ముఖ్యము).

పిమ్మట... చివరి రెండు పీల్చుతో- ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదల వలెను. తిరిగి... అదే నాసా రంధ్రము గుండా గాలిని లోపలి కంట పీల్చి, ఎడమ నాసా రంధ్రము

యొగ సాధనకుండలిన శ్లీ ————— 72 ————— M. పత్య నారాయణ సింహల్
గుండా బయటకు వదలి; తదుపరి... ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని
పీల్చి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా వదల వలెను.

ఈ ప్రకారము... దిన మొకటికి- పది నిమిషముల నుండి, ముహ్వది
నిమిషముల కాలము వఱకు చేయ వచ్చును. ఏ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా
గాలిని విడిచెదమో... అదే ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చు వలెను.

ఈ అభ్యాసము నందు- గాలిని లోపల బంధింప వలసిన పని లేదు.
మధ్యలో గల రెండు ప్రేత్పులు (తర్పుని, మధ్యమ)- ముక్కును తాకనే కూడదు.
అభ్యాస సమయములో... గోదలకు, చెక్కలకు ఆసుకొని కూర్చొనుట కూడదు.
శరీరమును- సమముగా నుంచి, కొంచెముగా- కంఠము నెత్తి, వెన్ను పూస-
'ముందుకు వంగని విధము'గా కూర్చుని; ఈ అభ్యాసముల నానర్చ వలెను.
దీని వలన... ప్రాణాయామము నందలి కుంభక సాధన- సులభ సాధ్యము
యగుటయే గాక... మనసుకు- ప్రపంచ లభించ గలదు. ఇది... ప్రాధమిక
అభ్యాసము నందలి రెండవ స్థాయి సాధనా క్రమము!

1] ప్రారంభము నందు... ఎడమ నాసారంధ్రమును- మూసి, కుడి నాసా
రంధ్రము ద్వారా... లోపలి గాలిని బయటకు వదలుట!

2] కుడి నాసారంధ్రమును మూసి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని
ఉదరము వఱకు లోపలికి పీల్చుట!

3] ఎడమ నాసారంధ్రమును మూసి, కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని
బయటకు వదలుట!

4] కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము లోపలికి పీల్చి, ఎడమ
నాసారంధ్రము ద్వారా వదలుట! గాలి వదలిన నాసారంధ్రము ద్వారానే తిరిగి
పీల్చి, మఱు నాసారంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుచు నుండ వలెను.

పూరక-కుంభక-రేచక క్రియలు

ప్రాణాయామ సాధన యందు... పూరక, కుంభక, రేచకములు- అతి
విశిష్టమైన గుర్తింపును కలిగి యున్నవి. "పూరక మ"నగా... గాలిని- లోపలికి
పీల్చు క్రియకు పేరు! అట్లా పీల్చిన గాలిని- లోపలనే బంధించి యుంచు

హీర సాధువులల్కి శక్తి ————— 73 ————— M. స్ట్రే శారాయుణ స్ట్రే
దానికి “కుంభక ము”ని పేరు! బయటకు వదలు గాలిని- ‘రేచకము’గా
వ్యవహరింతురు.

కాల నియమము గల ప్రాణాయామము నొనర్చుటకు ముందుగా
మొదట తెలుప బడిన పలు అభ్యాసముల ద్వారా శ్వాస క్రియలను స్వాధిన
పఱచుకొని యుండ వలెను అటు పిమ్మటనే.. ‘పూరక, కుంభక, రేచకము’
లను- కొలది కొలదిగా నభ్యనీంచాలి

ప్రారంభములో . పూరకము(గాలిని లోపలికి పీల్చుట)ను- 3 సెకండ్ల
కాలము జరిపి (రిండు ముక్కు రంధ్రములను మరియు గుద రంధ్రమును
గుడా మూసి); ఆ గాలిని- లోపల 12 సెకండ్ల కాలము వఱకు (కుంభించి
నిలుపుట) యుంచ వలెను.

ఆ తరువాత .. రేచకము(గాలిని వదలుట)ను- 6 సెకండ్ల కాలము
జరుప వలెను ఈ విధముగా కొలది కాలము పాటు దినమునకు నాలుగైదు
పర్యాయము లభ్యాసము గావించాలి ఆ తదుపరి . క్రమముగా కాలమును
పెంచు చుండ వలెను

గాలిని పీల్చునప్పుడు గానీ, బయటకు విడచు నప్పుడు గానీ.. శబ్దము
రాకూడదు. అభ్యాసము పెరిగిన కొలది... ఇలా గాలిని- “పీల్చుట, విడచుట”
యను ప్రక్రియల యొక్క స్వర్ప జ్ఞానమును కూడా నశింప జేసికొన వలెను.
పూరక-రేచకములను- ఎంత నెమ్మిదిగా చేసిన అంత మంచిది హడావిడి
గాను, తొందర గాను జేయట- అపాయకరమే గాక. . ఒక్కొక్క మాఱు- ప్రాణ
పోని కూడ సంభవింప గలదు.

పైన తెలిపిన కాల ప్రమాణమును గుర్తించుటకు . భావన ముఖ్యము
గానీ, గడియారములను జూచుచూ చేయ కూడదు దాని వలన.. ఏకాగ్రత
లోపించి, ధ్వని- గడియారము పైన, అందుగల కాల సూచిక పైన లగ్గము
కాగల ప్రమాద మున్నది.

సాధారణముగా . “బిమ్” అని భావన చేయు కాల మొక సెకండ్గా
తలంప వచ్చును. కావున . 3 మాఱులు “బిమ్” యని భావన జేయునంత
కాలము- పూరకమును, 12 మాఱులు “బిమ్” యని భావన చేయునంత

హొగ సాధన-కుండలిన్ శక్తి ————— 74 ————— M. ప్రభ్య రారాయిణ ప్రిణ్లు
దనుక... కుంభకమును, 6 మాయులు ప్రతివమును భావన జేయు వఱకు...
రేచకమును జరుప వలసి యున్నది.

అట్లొక మాయు- పూరక, కుంభక, రేచక క్రియలను జరిపిన ఎడల...
దాని నోక “ప్రాణాయా మ మ”ని పెద్దలు వచించిరి. ప్రతిమాయు- మూడు
ప్రాణాయామములకు తక్కువ గాని విధముగా జేసి; క్రమ క్రమముగా దాని
సంఖ్యను- వృద్ధి జేయుచు, సాధన చేయుచు నుండ వలెను.

ప్రాణాయామము ద్వారా జగత్ప్ర్యాణి-సంహరములకు సాధనమైన ప్రాణ
శక్తిని- మనయం దెంత ఎక్కువగా స్థిర పఱుప గలుగుదుమో... మన మంత
బలవంతులము గను; ఆయుః ప్రమాణము గల వారిగను యుండ గలుగు
దుము. ఈ ప్రాణ శక్తి- సర్వవేళల యందును... సర్వత్రా వ్యాపించి, దాని కార్య
మది చేయుచునే యుండును: ఇది క్షీణించిన... మానవ జీవితము గూడా
క్షీణింప గలదు. ప్రాణ శక్తి- అన్నము నందు, నీటి నందు; అత్యధికముగ
గాలి యందును యున్నది. అందు వలన... దీనిని- వ్యధము చేయకుండా...
విశేషముగా సేకరించుటయే ప్రాణాయామ లక్షణమై యున్నది.

రేచకము ద్వారా పీట్లొన గాలిలోని ప్రాణశక్తి- నరముల వెంబడి శిరస్సు
లోనికి పోయి, వెన్నెముక ప్రక్కనుండు నరము ద్వారా... ముడ్చిపూస వఱకు
దిగిపోయి, రేచక కాలమునం దది- ఊర్ధ్వ ముఖముగా పయనించి, శిరస్సు
నందలి- మెదడు లోనికి వచ్చి, అచటి నుండి... నాసా రంధ్రము గుండా వదలి
వేయ బడుచున్నట్లుగా భావనలను చేయు చుండ వలెను. దీనిని- అభ్యాస
క్రమములో సాధన చేయుట చాల ముఖ్యము!

శరీరము లోని నరము లన్నింటికిని- వెన్నెముక, దాని ప్రక్కన గల
వాళముతో సంబంధ ముందును. కాబట్టి... ఈ శక్తి- దేహమునం దంతయు
వ్యాపించు అవకాశము లున్నవి. దీని వలన... పూడి యున్న సుమమ్మానాడి
పరిశుద్ధమై, ప్రాణ వాయువులచే... మాటి మాటికినీ నెట్టబడు తున్న కుండలిని-
సుమమ్మ యందు ప్రవేశించుటకు వీలు గలుగును.

ప్రాణాయామ కాలము నందు- జాలంధర బంధముచే... గుదమును
చిగించుట చాల ముఖ్యము! ఈ గుద రంధ్రము గుండా... గాలి పోకూడదు.
సుభాసనము నందుండి, శరీరమును కదలని విధముగా నుంచి, ఊర్ధ్వ దేహ

హొగ సాధన-కుండలిన శక్తి ————— 75 ————— M. శ్రీ నారాయణ సిద్ధార్థ
భారము- ప్రక్క తెముకల మీద బడునట్టుగా శిరస్సు మెడ, భుజములను
కుంచించి; ప్రాణాయామ మొనర్ప వలెను

రేచక సమయమునందు- అప్పు డప్పుడు భుజములను- కొంచెము
పైకెత్తుట మంచిది కుంభక స్థితి యందు- తొమ్ములు యుబ్బిట చాల
అవసరము. ఊదిన బూరవలె మనము పీల్చిన గాలిచేత- తొమ్ము భాగము
పైకి ఉబ్బి వలెనే గాని, మన ప్రయత్నముచే తొమ్ములను కదిలించ రాదు

కుంభక మైన పిదప తలను- పైకెత్తి, రేచకమును జేయ వలెను
పూరకానంతరము జాలంధర బంధమును వేయ వలెను ఇవి యస్తియు
సాధన యందు మిగుల అభ్యాసము గలవారు చేయవలసిన కార్యములు

ప్రారంభ స్థితిలో.. ప్రాణాయామమును- దినమునకు మూడు లేదా
నాలుగు పర్యాయములు చేయ వచ్చును ‘సూర్యోదయ కాలము’ నుండి-
గంటన్నర వఱకునూ, మధ్యహ్న సమయము నందునూ, సాయంకాలము
సూర్యాష్టమాన మైన గంటన్నర వఱకునూ అర్ధరాత్రి సమయము నందునూ-
ప్రాణాయామ సాధన యోగ్యముగా నుండ గలదు రాత్రివేళ చేయలేని వారు-
పగలు మూడు వేళల యందునూ చేయ వచ్చును

ఒకసారి .. ఎక్కువగా- పూరక, కుంభక, రేచకములను గావించినచో .
శరీరము నందు గాలి నిలుచుటకు ఘ్రాలము చాలక శరీరము చిట్టి, వ్యాఘు
లుత్పస్తము కాగలవు కావున. ప్రారంభము నందు- ‘అతి తక్కువ కాలము’
మాత్రమే సాధనను గావింపుచు; క్రమ క్రమముగా . కాలమును పెంచు చుండ
వలెను.

ప్రాణాయామము. “సగర్భకము (అనగా మంత్రములను- స్మరిస్తూ
జేయునది)”, “అగర్భకము (ఏ మంత్ర స్మరణములు లేనిది)” యని రెండు
విధములు వీనియం దేవైనను సాధకుడు సాధింప వచ్చును. సగర్భకముగా
జేయు నప్పుడు గృహస్థ లైనచో- ప్రణవ వ్యాహాతీ సహిత మైన గాయత్రీ
మంత్రము ద్వారా . ప్రాణాయామము నొనర్ప దగి యున్నది సన్మానసులు
(పరిప్రాజకులు)- కేవలము . ప్రణవ ధ్యానమునే చేయ వలెను

“గృహస్థనికి- ప్రాణాయామము పనికి రాదు”నే ‘నిబంధన’ లేఖియు
లేవు ప్రాణాయామ సాధనకు- వయసుతో గానీ, కుల-మతములతో గానీ,

యొగ శాఖ - కుంటల్ శక్తి ————— 76 ————— M. సత్య రాముచ సిద్ధార్థ
 ప్రీ-పురుష భేదములతో గానీ పని లేదు. ఎల్లవారును - ప్రాణాయామ సాధనకు
 అర్పులై యున్నారు. కావలసిన దెల్లా... మిత్రాపోరము, దీక్ష, 'సాధన' యందు-
 ఏకాగ్రత మాత్రమే!

'ప్రాణాయామ సాధన' యందు - ప్రారంభములో... మూడు విధము
 లైనస్థితు లున్నవి. 1] అధమ ప్రాణాయామము, 2] మధ్యమ స్థితి, 3] ఉత్తమ
 స్థితి! అనగా... కొలది కాలము జరుపునది- మొదటి స్థితి! అంతకు నాలుగు
 రెట్లధిక కాలము జరుపునది- మధ్యమ స్థితి! మధ్యమ స్థితి కన్నను... నాలుగు
 రెట్లధిక కాలము జరుపునది- ఉత్తమ స్థితి! ప్రాణాయామము నందలి పూరక,
 కుంభక, రేచకముల నెప్పుడును- 1-4-2 నిప్పుత్తి ప్రకారము కొనసాగించాలి.
 ప్రారంభము నుండి... ఈ క్రింది విధముగా సాధనా కాలమును- పెంచదగి
 యున్నది:

పూరక సమయము సెకన్లలో	కుంభక సమయము సెకన్లలో	రేచక సమయము సెకన్లలో
4	16	8
5	20	10
6	24	12
7	28	14
8	32	16
9	36	18
10	40	20
11	44	22
12	48	24
13	52	26
14	56	28
15	60	30
16	64	32

24-96-48 సెకండ్ల నిష్పత్తిలో ప్రాణాయామమును సులభముగా చేయ గలిగిన వారికి- ‘యోగ సిద్ధి’ కరతలామలకము కాగలదు. ఈ ‘నిష్పత్తి’ కాలమును... ఒకసారి- ఒక విధము గాను, మరొకసారి- వేళ్లక విధము గాను పాటించక... అన్ని సమయముల యందు- ఒకే విధముగా సాధన నోనర్చుట ముఖ్యము!

ప్రణవములను- ధ్యానించు నపుడు... చాల నెమ్ముదిగా- “ఓమ్” యని గడియారము లోని శబ్దము వలె... నియమిత క్రమములో ధ్యానింప వలెను. అంతే గానీ... త్వరితముగ మననము జేయ కూడదు.

ఇందలి అభ్యాసములను- వారి వారి శక్తి కొలది... ఒక దినమునకు (తదవకు)- 5 నుండి, 20 నిమిషముల వఱకు చేయ వచ్చును. ఒక రేచకము, ఒక కుంభకము, ఒక పూరకము కలసి; ఒక ప్రాణాయామముగా గట్టింపబడు చున్నది. ఇట్టి ప్రాణాయామములు- ఒకసారికి- మూడింటికి తగ్గ రాదు. అంత కంటే అధికముగా చేయుటు- సాధకుల శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. సారికి 80 ప్రాణాయామముల వఱకు చేయ వచ్చును. అట్లు చేయుచున్న వారు నేటికినీ గలరు.

ప్రతి నిత్యము- ‘నీర్ణీత సమయము’ల యందు... ప్రాణాయామమును చేయుచు నుండ వలెను. ఈ ప్రకారముగ కొన్ని సంవత్సరముల (12 సం॥ల) పాటు నిరంతర ప్రాణాయామ క్రియను జరిపిన వారికి- ‘చెమట’ సువాసన గలదిగా నుండును. ఇలా చెమటకు- ‘సువాసన’ అభ్యాసపుడు... ప్రాణాయామ సిద్ధికలిగినట్లుగ గుర్తింప వలెను. ఇట్టి వారికి- దేహ శుద్ధి యొన గూడును. అటు పిమ్మట... మరికొన్ని సంవత్సరము (24 సం॥ము) లీ సాధన యందున్న వారికి- మల-మూత్రములు కూడ సువాసనతో నుండ గలవు. అట్టి సాధకుడు- ప్రాణాయామమును ‘జయించినట్లు’గా గుర్తింప వలసి యున్నది. అప్పటికి గానీ... సాధకునికి- ‘ప్రత్యాహార’ సాధనకు యోగ్యత చేకుఱదు.

ప్రాణాయామ సాధనలో... మూడు అవస్థలు సంభవింప గలవు. అందు అధమావస్థ యందు... శరీర మంతటను- చెమటలు గ్రమ్మి ఉక్కిరి-బిక్కిరి చేయ గలదు. ఈ చెమటను- వప్పుముచే తుడువక... చేతితో- బాగా ‘మర్దన’ గావించి, దేహమునకు పట్టించుట మంచిది. ఇక- మధ్యమావస్థ యందు... కుంభించిన వాయువు యొక్క వేగమును సహింపలేని నరములు- తమంతట

యోగ సాధకుండలిల్ శక్తి ————— 78 ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధాన్త
తామే వణకి పోవును అనగా సాధకునికి- వణకు గలుగును ఉత్తమావస్త
యందు- సాధకుడు కప్పవలె ఎగరెగిరి పండుచుండ గలడు దీనియం దభ్యాస
మేనర్చువారు- తమ స్థానము నందు నిలుచుట చాల కష్టము

పై అవస్థను గూడ దాటిన తరువాత. ఆ సాధకుని దేహము- ‘గాలి
గుమ్మటము’ వలె పైకి లేచు చుండును అట్లు శరీరము లేచు నప్పుడు
కంగారు పడి ఒక్క మాఱుగా గాలిని వదలినచో. (రేచించినచో) క్రిందపడి,
దెబ్బలు తగులు టయే గాక. కొన్ని సందర్భములలో ప్రాణాపాయము గూడ
తటస్థింప గలదు

శరీరము- పైకి లేచిపోవ నప్పుడు ‘యోగి’ చాల నిగ్రహమును కలిగి
ఉండాలి. ధ్యానమును- ఎటూ మఱల్చు కూడదు ఏకాగ్రత చెడి పోకూడదు
నెమ్మదిగా రేచక క్రియను జరిపినచో. తిరిగి శరీరము క్రిందకు రాగలదు
సూ బాహ్యభ్యంతర స్తంభ వృత్తిః దేశ కాల సంఖ్యాభిః పరి దృష్టే
దీర్ఘ సూక్తుః (పతంజలి యోగ సూత్రము)

ప్రాణాయామమును- బాహ్యముగా గానీ, అంతరముగా గానీ, చలన
రహితముగా గానీ; దేశ-కాల-సంఖ్య నియమములచే గానీ, దీర్ఘ-సూక్తుము
లచే గానీ ఆచరింప దగి యున్నది ‘ప్రాణాయామ సాధన’ యందు .. “శ్వాసను
లోనికి పీల్చుట, బయటకు వదలుట; ఊపిరి తిత్తుల యందున- నిలుపు
కొనుట లేదా ఊపిరి తిత్తుల లోనికి- పోసీయ కుండుట...” యను మూడు
పద్ధతులు యున్నవి. “ఇవి... దేశ-కాలములను బట్టి మాఱు చుండ గలవ” ని
పతంజలి మహర్షి దెలిపి యున్నాడు.

“దేశ మన” గా.. శరీరము నందలి ఒకానోక ప్రదేశము! అట్టి ప్రదేశము
నందు .. ప్రాణమును నిలుపుట- దేశ భేదము “కాలము” యనగా.. “అట్టి
ప్రదేశమునం దా ప్రాణము నెంత కాలము నిలుప వలెను?” యను సంజ్ఞ
గలది అనగా.. పూర్వము మనము చర్చించిన విధముగా పూరక, కుంభక,
రేచక క్రియల యొక్క కాల ప్రమాణము కాగలదు

“బాహ్యభ్యంతర విషయాపేక్కే చతుర్థః” (పతంజలి యోగ సూత్రము)

అని చెప్పటచే.. పతంజలుల వారు నాలుగవ దగు బాహ్య కుంభక
మును గూడ బోధించి యున్నారు

బాప్పు కుంభక విధానము

ప్రారంభములో 3 సెకండ్ల కాలము (ముమ్మాఱు 'ప్రణవము'ను స్మరించు కాలము)- ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి, ఆఱు సెకండ్ల కాలము- కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలి రెండు ముక్కు రంధ్రములను మూసి, 12 సెకండ్ల కాలము వఱకు నుండి, తిరిగి.. కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా వాయువులను బీల్చి ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా వదలి, బయటనే గాలిని స్తంభింప జేయుట బాహ్య కుంభక విధానము

ఆ ప్రకారముగా ఉదయము- 6 పర్యాయములు, సాయంత్రము- 6 పర్యాయములు ఆచరింపుచూ క్రమ క్రమముగా అంతర కుంభకములో వలెనే ఈ బాహ్య కుంభకములో గూడ కాలమును పెంచు చుండ వలెను

ఇట్టి ప్రాణాయామముల ద్వారా చిత్తము దాని ప్రకాశ వంత మగు లక్ష్మణములు- క్షీటించి, మానసము ప్రశాంతమై ప్రత్యాహారము, ధారణాది సాధనలకు యోగ్యము కాగలదు “చిత్త మ”నుది- సహజముగా. సాత్మిక పదార్థములచే నేర్చుప బడి యున్నను.. దానిని- రజ్య, తమో పరమాణు వులు- ఆవరణ రూపమున గప్పబడి యున్నవి ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా అట్టి. రజ్య, తమో మయ మగు ఆవరణలన్నీ నశించి పోగలవు అప్పుడు ఇంద్రియము లన్నియు- తమ తమ ‘సహజ ధర్మము’లను కోల్పోయి, పుష్టి సత్య స్వరూప మైన చిత్తము నందు- లయింప గలవు ఇందు వలన.. ఉత్సిష్ట మైన ఇంద్రియ వశికరణ శక్తి లభించ గలదు.

త్రాణాయామములలో భావమ్

భావన, అర్థము, ఫలము లేని ఏ కార్య మైనా నిప్పుయోజనకరమై యున్నది. ప్రాణాయామమునకు గల ఫలార్థములను ఇంత వఱకు గ్రహించి యుంటిమి ఇక. భావమును తెలిసికొనుట యవసరము. పూరకము నందు గాలిని- లోపలికి పీల్చిన తరువాత.. ‘కుంభక స్థితి’ సంభవింప గలదు ఇట్టి కుంభకము నందు. కుంభించిన వాయువు- సుషుమ్మా నాడి గుండా ఊర్ధ్వ గతిగా సాగిపోవు చున్నట్లు భావన జేయుట యవసరము అట్టి భావన ద్వారా

‘నిరంతర భావ యుక్త సాధన’ల వలన. ‘మూలాధారము’ యందున ముడుచుకోని యున్న కుండలిని- ప్రేరిపింపబడి, సుమమ్మా ప్రవేశ రంధ్రము వైపు- వెట్ట బడ గలదు ‘భావన సహకారము’ లేకుండ ఈ పని జరుగదు కుండలినీ శక్తి- సుమమ్మాలో ప్రవేశించిన పిమృటనే ‘యోగ సిద్ధులు’ కలుగ గలవు ఆపిదపనే... ‘కుండలినీ గమనము’- సుమమ్మాలో సంబంధము గల గ్రంథి త్రయములు, షట్టుక్కముల ద్వారా ఊర్ధ్వ మార్గములో సాగిపో గలదు. ఈ విషయము లన్మీయు సపివరముగా ముందు రాబోయే అధ్యాయములలో చూడ వచ్చును.

కర్తృ కాండలా ప్రాణించాయాముము

‘ప్రాణియామము’- ఎంతో గొప్పది త్రీ-పురుష, బాల-వయో వృధ్ఛ భేదములు లేకుండా.. ఎల్లరునూ ఆచరించుటకు- ‘యోగ్యమై యున్నది దీని వలన కలుగు- ముక్తి విషయ మెట్టున్నను.. నిరంతర సంసార మాయా బంధముల యందు జిక్కియున్న జీవితములకు- అట్టి మాయను పాత ద్రోలి, దుఃఖ వాశన మొనర్చి, ‘మానసిక ప్రశాంతత’ను చేకూర్చు గల మహాతర శక్తి- ఈ ప్రాణియామమునకు గలదు

అంతేగాక.. వ్యసనముల నుండి, పాప కార్యముల నుండి మానవుని మతాల్పి; స్థాలతను, వాతమును తగ్గించి; ఆరోగ్య వంతునిగా వొనర్ప గలదు. సాధకుని ముఖము- తేజో వంతమై, నేత్రములు- కాంతి వంతములై, కంర శ్రోవ్యత, సుందరత్వము లౌనగూడ గలవు నాడి శుద్ధి లభించుట వలన. జరరాగ్ని వృధ్ఛి నంది; రాజున, తామస గుణములు నశించి; పరిపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులు కాగలరు.

స్నేహము, సంధ్యా వందనము మొదలు కొని; ఏ ‘సత్యర్థ’ నాచరింప వలె నన్నను... ముందుగా జెప్పునది- “దైవి ‘గాయత్రి’ ఛందః ప్రాణియామే వినియోగః” యని కదా? “గాయత్రియే- కవచముగా గల ప్రాణియామము

హోగ సాధువు-కుండలిన శక్తి ————— 81 ————— M. పత్ర్య శారాయణ సిద్ధుల్లి
సాచరింపనిదే . ఏ కర్మయును ప్రారంభింప బడద 'ని దెలియు చున్నది ఈ
విషయమునే . “శణి భట్టు” యను మహానీయుడు- తన ‘పర తత్త్వ రసాయ
నము” యను గ్రంథము నందు జెప్పియున్నాడు

ణ॥ ఏ కర్మంబును నే జపంబు దపమున్ నే యోగ మే దానముల్
లోక శ్రీకర సద్గ్యధానముల బాలుర్ వృష్టి లెవ్వార లే
యే కాలంబున వైన జేయు నెడనం దీ దుర్గుల క్రూలనో
త్స్వక ప్రాణ నిరోధనంబు దెలిగా జేయంగరా దెయ్యడన్

అ॥ వీ॥ ధ్యాన యోగ యోగ దాన తీర్థ స్నాన
శత సహస్రములును సమము లగునె
సద్గురూక్త సరణి జరుపు ప్రాణాయామ
మందు నొక్క ఛోడశాంశమునకు

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము యొక్క ‘విజిష్టత’ నెంద తెందణ్ణో
కొనియాడి యున్నారు. ప్రాణాయామము లేనిదే . సృష్టిలో మానవులకు- ఏ
కర్మ యందును అధికారము కలుగదు కొన్ని ‘ధర్మ విరుద్ధ’మైన కార్యము
శాచరించి నప్పుడు . ప్రాయశ్శిత్తముగా ‘జన్మి ప్రాణాయామములను జరుప
వలెన”ని, “అట్టు చేసినచో. ఆ వ్యక్తి- పునీతుడు కాగల డ”ని ధర్మ శాప్త
గ్రంథములు రుజువు చేయు చున్నవి. నిత్య పూజాదికముల యందు గూడా..
భగవంతునికి- నైవేద్యము పెట్టు నప్పుడు . మనము- ఈ “పంచ ప్రాణములకే
శర్పణ చేయు చున్నము” యను సంగతిని మలువ కూతదు ప్రాణాయామః
పరం తపః” యనగా.. ప్రాణాయామమునకు మించిన తపస్సు మరి యొకటి
చేదు” యని అర్థము!

తే సీ॥ కట్టుబడి యుండు నెందాక గాలి మేన
చిత్త మెందాక నెందును జెందకుండు
కదల దెందాక భూమధ్య కలిత దృష్టి
యరయ నందాక ప్రాణ భయంబు లేదు (శహయోగ సారము)

నిరంతర యోగ సాధనల వలన నాసాగ్రము నందు- దృష్టిని నిలిపి, చిత్తమును- చలింప నీయక ప్రాణాయామము నందలి కుంభక ఫీతియం దెంత కాలము సాధకు డుండునో అంత కాలము- ఆతనికి 'ప్రాణ భయ' ముండు యోగ సాధనల యందు- ప్రాణాయామ యోగము చాల అధ్యాత్మ మైనది ఇది 'ముక్తి'కి- ప్రధమ సోపానము 'అష్టాంగ యోగము' నందలి . యమ, నియమ, అసనములు- సాధకుని దేవాందియముల యొక్క పూర్వ స్వభావములను మార్చి, యోగ యుక్తము'గా నోనర్చుట వఱకే పరిమితమై యున్నవి. ప్రాణాయామము- జీవనుక్కొచ్చి తోలిమెట్టు దీని నెంత సాధించిన . అంత మహాత్మర శక్తి- సాధకుని యం దుత్సున్నము కాగలదు

భారత దేశము- కర్మ భూమి'గానే కాక 'యోగ భూమి'గా కూడా ప్రసిద్ధి జెండి యున్నది భారత దేశము నందలి పరమ పవిత్ర మైన కురు క్షేత్రములో. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు- అర్థనునికి ఈ యోగ శాప్తమును బోధించి యున్నాడు

జగద్గురువులు- ఆది శంకరులు, గౌతమ బుద్ధుడు, వీర బ్రహ్మాంద్ర స్వామి, యోగి వేమన, పూజ్య రాఘువేంద్ర యతి వర్యులు శ్రీ రామానుజా చార్యుల వారు, రామ కృష్ణ పరమ హంస, వివేకానందుడు, రమణ మహార్షి గాంధీ మహాత్ముడు మొదలగు వా రీ దేశము నందే జన్మించి, యోగ సాధన వలన మానవాతీతములగు కార్యములను నెఱపేర్చ గలిగిరి "మానవులు- సంపూర్ణ జ్ఞా-పర సుఖములను బడయ వలెను' యన్న ప్రాణాయామము కన్నా . వెఱు గత్యంతరము లేదు

ఆ పోయి కల్ల గురుడు గట్టు నెల్ల కర్మంబులు

మధ్య గురుడు గట్టు మంత్ర చయము
ఉత్తముండు గట్టు యోగ సామ్రాజ్యంబు
విశ్వదాంభి రామ వినుర వేమ

జపుడు అష్టాంగ యోగము' నందలి- ప్రతాయాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి మొదలగు వివరముల లోనికి వెళ్ళి ముందు కొన్ని విషయములను మతియొక ఉపాధ్యాతము ద్వారా ముచ్చటీంచు కుండాము.

శ్లో” మనసా వచ సా దృష్ట్యై గృహ్యతేఉన్యై రపీంద్రియైః

అహమేవ న మత్తోఉన్యై దితి బుధ్యై ధ్యమజసా

శ్లో” దేహ బుద్ధోఉస్మి దాసోఉహం జీవ బుద్ధోత్యతం శకః

అత్య బుద్ధో త్యమేవాహా మితి మే నిశ్చితా మతిః

ఈ ప్రపంచము- ‘సృష్టి, స్థితి, లయము’లు గలది. ఇందలి సర్వము కూడ. ఏదో ఒక సమయము నందు- సృష్టించ బడి వృధి నంది, నాశనము యగుచునే యున్నది మానవ జీవితములు- ఈ సృష్టి నందు విలక్షణ మైన జ్ఞానముతో, నోక విశిష్ట స్థానము నంది యున్నవి

ఈ జ్ఞానము . కొండతీకి-జన్మతః సంక్రమించ వచ్చును. మరికొండతీకి-కొస్మి అనూహ్య పరిస్థితు లలో కలుగ వచ్చును. ఇంకొండతీకి- సద్గురూపదేశము లతో జనించిన ఆత్మ విమర్శన ద్వారా కలుగ వచ్చును ఏ ప్రకారముగ కలిగి నను మానవులు- జ్ఞానమును కలిగి యుండుట ముఖ్యము! జ్ఞాన హీనుని జీవితము- నిష్ట ప్రయోజనము

జ్ఞానము- విజ్ఞానమునకు, తద్వారా . ప్రజ్ఞాన-సుజ్ఞానముల వఱకు గాని పోగలదు యోగ శాస్త్ర పరిభాషలో . “జ్ఞాన మ”ను పదమునకు- “బ్రహ్మ జ్ఞాన మ”ని యధము! “ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానము- వైరాగ్యము లేక జనింపద”ని శాస్త్ర కారుల యథిప్రాయము! కాని . ఏ ప్రలోభము వల్లనో ‘యోగ మాధము’ నకు తన జీవితమును మతలించిననూ వారికి సైతము బ్రహ్మ జ్ఞాన ప్రాప్తి కలుగుటయే గాక . నిశ్చల రాజ యోగ తత్త్వము నందలి దివ్య రసానుభూతి కూడ ప్రాప్తించుట తథ్యము!

శ్లో”, మంత్ర యోగో లయ శైవ రాజ యోగో హర ప్రభా

యోగః చతుర్యిధః ప్రోక్తో యోగిభిః తత్త్వ దర్శిభిః

యోగ శాస్త్రము’ నందు . ‘యోగ సాధన’లు- నాలుగు విధములుగా దెలుష బడినవి “మంత్ర యోగము, లయ యోగము, హర యోగము, రాజ

యోగము” యను యోగ చతుష్పయము నందలి రాజ యోగము’- ఉత్తమోత్తమమైన ‘జీవన్యుక్తి’కి కారణ మగును హర యోగము ద్వారా . కుండలినీ శక్తిని ప్రేరిపించి, పట్టుక దర్శన మొనర్చి, ‘గ్రంథి త్రయము’లను- భేదించి, అణిమా ద్వయప్పి సిద్ధులను మరియు ఇంకను అనేక విధము లైన ఇతర సిద్ధులను పొంద వచ్చును. ‘లయ యోగము’ ద్వారా. నిరంతర భగవత్ ధ్యాన పరులై, ముక్తి నంద వచ్చును. మంత్ర యోగము వలన బహు విధములైన భౌతిక, ప్రాపంచిక పరమైన కార్యములను సాధించుట సులభము

పై నాలుగు యోగములు సిద్ధించుటకు . పతంజలి మహర్షి దేల్చిన అష్టాంగ యోగములగు- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు- అత్యంత ముఖ్యము! ఈ ‘అష్టాంగ యోగము’ల నభ్యసించుటకు- ఆహార-నిద్ర-నియమములు, ఇంద్రియ వ్యాపార నిరోధము చాల అవసరము

అష్టాంగములచే- శోభించెదు ‘యోగ విద్య’ యందు .. “ప్రాణాయామ మ”ను ‘యోగాంగము’ యతి ముఖ్య మైనది. “ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానముల”ను ముఖ్య ప్రాణ పంచకముల యందు.. ప్రాణాపాన వాయువులు- విశిష్ట స్థానము నాక్రమించి యున్నవి

శరీరములో- గుద స్థానము నందు గల మూలాధార చక్ర సమీపము నందు “యోని కంద మ”ను చోట గల కుండలినీ శక్తిని- ప్రాణాయామము నందలి రేచక, పూరక, కుంభకాద్య వస్తుల ద్వారా చలింప జేసి, జాగృత మొనర్చి, ‘సుషుమ్మానాటీ మార్గము’గుండా మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూర, అనాహత, ఆజ్ఞా చక్రముల యందు బ్రహ్మింప జేసి, రుద్ర గ్రంథిని చేదించి, సహస్రార కమలమునకు జేర్చుటయే . ‘యోగ విద్య’ వలన దెలియ దగిన రహస్య ఫలితము దీని వలన కలుగునది- ‘నిర్వికల్ప సమాధి’ యందలి ఆత్మానంద మొక్కటియే!

స్తో ఆది మధ్యావ సానేషు దుఃఖం సర్వ మిదం యతః

తస్మాత్పర్యం పరిత్యజ్య తత్త్వ నిష్ట భవేత్తుడ

(వదాట నారుకము)

మానవ జీవితములో ‘పుట్టుట, వ్యాధి నందుట, జరచే మరణించుట’ యను మూడు అవస్థలు కూడ దుఃఖములనే కలిగింపు చుండుట వలన. ఈ అవస్థాత్రయములను త్యజించి; తత్త్వ నిష్టదై, పరిపూర్ణ బ్రహ్మసందము నందుటకు- ఈ ‘యోగ సాధన-కుండలసీ శక్తి’యను గ్రంథము- “సామాన్య లకు బాగా ఉపకరించ గలద”ను విశ్వాసముతో యథా లభ్యమైన గ్రంథము లను ఆధారముగా గొని, ‘గురు దేవు’ల పరిపూర్ణాను గ్రహముతోటి దీనిని రచించితిని

‘తమేవ విదిత్యాతి మృత్యు మేతి’ యను బుమల త్రుతి వాక్యము నమసరించి.. సర్వులు పరమాత్మ యొక్క ఉనికిని కనుగొని, మృత్యువును జయించి, జన్మలేని సద్గుహ్యాస్తితి నందుటకు నా యా గ్రంథము మార్గ దర్శకమై, అనంత స్ఫురించి యందలి అందతీలోను- యే కొంద తైనను ఈ గ్రంథమును చదువ గలిగి; ఆ కొందతీలో ఏ కొంద తైనను.. యోగ సాధన మొనర్చిని.. నా ఈ కృషికి “సాఫల్యత చేకుటు న”ని నమ్మి చున్నాను.

భారత దేశము లోని. బుధి సంప్రదాయములకు జెందిన పురాతన సాహిత్య మంతయునూ సంస్కృత భాష యందు ప్రక్కిప్తమై యున్నది ఆర్థ సంస్కృతికి జెందిన ‘అమూల్య సాహిత్యము’- విరివిగా పునర్వృద్ధితములు కాక పోవుట వలన భారతీయ సంస్కృతి, ఆర్థ ధర్మము, సనాతన చైతన్యము కాలగర్భములో కలిసినది. జనులు- అజ్ఞాన చీకట్లతో ఆవరించ బడిన వారై, తేలిక పాటి వైన- అలోకిక, భౌతిక సాహిత్యములనే చదువుటకు- అలవాటు పడియున్నారు.

అట్టివారికి .. ఈ నా గ్రంథము నందలి విషయములు- ‘తల నొప్పి’ ని పుట్టించినను.. మన ‘సంస్కృతి’ని చాటి చెప్పు ఈ గ్రంథమును- యెల్లరు “త్రమ”యనుకోక చదివి, “ఇందలి విశేషములను గ్రహింతురు.గాక య”ని ప్రార్థించు చున్నాను. ‘సద్గుద్ది గల విద్యాంసులు’- ఇందలి ‘గుణము’లను మాత్రమే గ్రహించి, దోషములను పరిత్యజించ వేడెదను మీ ..

—గ్రంథ కర్త

శ్రీ శివాయ గురవే నమః .

శ్రీ మాత్రే నమః .

శ్రీతేంజలి యోగో సౌంధర్యోనే శ్రీతేంజలి యోగో శ్రేత్రే

శ్లో” బీజాపూర గదెక్కు కార్యక లస చృక్కొబ్బ పాశోత్పల
పీహ్యగ్ర స్వయిషాణ రత్న కలశ ప్రోద్య త్వరాంబోరుహః
ధ్యోయో వల్లభయా స పద్మ కరయా శ్లోజ్యోల దూషపయా
విశ్వోత్పత్తి విపత్తి సంస్థిత కరో విఫ్మేశ ఇష్టార్థదః

శ్లో” శ్రీ విద్యా పరిపూర్వ మేరు శిఖరే బిందు త్రికోణ స్థితే
వాక్ ప్రి శేష మహాశ బీజ చరణే మంచే శివా కారకే
కామేశం కరుణా రసార్థవ మయాం కామేశ్వరాంక స్థితాం
కాంచి చిన్నయ చక్ర రాజ నిలయాం శ్రీ బ్రహ్మ విద్యాం భజే
యోగ విద్యా సాధన యందు అతి ముఖ్య మైనది ‘కుండలినీ శక్తి’
ఈ కుండలినీ ‘శక్తి’ ద్వారా . భౌతిక పరముగా సాధింప జాలని దేదియును
లేదు. కడకు . ‘కర్మత్రయము’లను గూడ దహించి, పునరావృత్తి రహితము
నైన ‘కైవల్యము’ నంది పర బ్రహ్మోక్ష స్థితిని కూడ పాంద వచ్చును కాని .
కుండలినీ ‘శక్తిని సంపూర్ణముగా పాందవలె నంటే . ముందుగా యోగసిద్ధి
చేకుఱ వలని యున్నది

యోగ సిద్ధికి కడు ప్రధాన మైనది- ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామ
సాధకులు- పతంజలి మహార్షి యొక్క బాటలో పయనించుచు యమ,
నియమ, ఆసనముల యందలి వివిధ యంశములను ఆచరణాత్మకముగా
అమలు జరుపుచు శాస్త్ర వ్యతిరిక్తము గాని విధముగా క్రమబద్ధ మైన సాధన
నొనర్చినచో . నిశ్చయముగా ‘కుండలినీ శక్తి’ని వశపతిచుకో వచ్చును

పతంజలి యొక్క అష్టాంగో పేతమైన యోగ విద్య యందలి- యమ,
నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ విధానముల నన్నింటినీ పూర్వ అధ్యాయము
లలో విపులముగా చర్చించు కున్నాము

“తస్మిన్ నతి శ్వాస ప్రశ్వాసయో ర్థతి విచ్ఛేదః ప్రాణయామః”

అను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి. ఉచ్చాస-నిశ్వాసములను బంధించి యుంచుటయే “ప్రాణయామ మ”ని దెలియు చున్నది. దీనిని . “కుంభక స్థితి” యని గూడ భావింప వచ్చును

ఆ విధముగ ‘ప్రాణ వాయువు’లను బంధించి యుంచుట వలన చిత్తమునకు గల చంచల తత్త్వము నశించి, అది స్థిరత్వము నంద గలదు తద్వారా. ప్రత్యాహార స్థితి సంభవించుటకు వీలు కలుగు చున్నది కావున సాధకులు- సర్వవిధముల ప్రాణయామ సాధన యందు ఉత్తరోత్తరాభివృద్ధిగ పూరోగమించి, కుంభక స్థితి యందు- అధిక కాలము గడుప గలిగి నప్పుడే . ‘కుండలినీ శక్తి’ని గుత్తించి ఆలోచించుటకు, అద్దనిని సాధింప బూనుటకు అవకాశ ముండ గలదు లేకున్న వీలు పడదు.

ప్రాణయామమును గుత్తించిన సాధన విధానములు ఇంతకు ముందే విపులముగా వివరించు కున్నాము అనుభవము గల గురువు నాశ్రయించి, సాధన మొనర్చ వారికి- సిద్ధి కరతలామలకముగా నుంటుంది ప్రాణయామ లక్షణములను- కడుంగడు వివరముగ నెఱుంగుట చాల ముఖ్యము! ఈ ‘ప్రాణయామము’- “ప్రాకృతము, వైకృతము, కుంభకము” యని మూడు విధములు

శ్వాసము- నిర్దీశ పద్ధతుల ద్వారా . లోనికి బీల్చి కాల నియమముల ననుసరించి తిరిగి వదలుచు; “అజపా గాయత్రి” యను జపమును- సూర్యోదయము మొదలుగ మఱుసటి దినము- సూర్యోదయము వఱకును 21,600 మారులు (ఉచ్చాస-నిశ్వాసముల ద్వారా) నడిపించి ఇందులో . మూలాధారము నందలి గణపతికి- 600, స్వాధిష్టానము నందలి బ్రహ్మకు- 6,000, మణిపూరము నందలి మహా విష్ణువునకు- 6,000 ఆనాహాతము నందలి రుద్రునకు- 6,000 విశుద్ధము నందలి ఈశ్వరునకు- 1,000; అజ్ఞా చక్రము నందలి గురువుకు- 1000, సహస్రారము నందలి పరబ్రహ్మమూర్తికి- 1,000 సమర్పించుటయే ప్రాకృత ప్రాణయామము.

ప్రారంభములో క్రిందుగ నంచరింపు చున్న ఆ ‘ప్రాణ వాయువు’ నందు- ఊర్ధ్వ సంచారమును గావించు అపాన వాయువును కలుప గలుగుటయే వైకృత ప్రాణయామము

పై స్థితి సులభ సాధ్యమైన పిమ్మట... రేచక- పూరకములను నిలిపివేసి, రాత్రి-పగలు గూడ నాకే విధముగ 'ప్రాణ-అపానము'ల రెండింటిని నిలుప గలుగుటయే కుంభక ప్రాణాయామము!

సర్వ సాధారణముగ... "రేచకము" యనగా... లోపలి గాలిని- నాసా రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుట! "పూరక మ"నగా... "బయటి గాలిని- లోపలికి పీట్చుట" యని (పుర్వము) దెలుప బడినది. కానీ... కుండలినీ శక్తిని సాధించు విషయము నందు మాత్రము... ప్రాణాపాన సంయోగమైన ప్రాణ వాయువును- మూలాధారము నుండి బ్రహ్మ రంధ్ర పర్యంతము 'సుషుమ్మా నాచి' ద్వారా పైకి నడిపించుట 'రేచక' మగును. తిరిగి... 'బ్రహ్మ రంధ్రము' నుండి 'సుషుమ్మా నాచి' ద్వారా... మూలాధారము వఱకు- ఆ వాయువును క్రిందికి నడిపించుట... పూరక క్రియ! ఈ విధముగ రేచించిన వాయువును- 'బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము' నందు- కొన్ని 'మాత్రల' కాలము నిలుపుట... ఊర్ధ్వ కుంభకము!

ఆ విధముగ 'మూలాధారము' నందు నిలుపుట... అథఃకుంభకము! ఇట్లు చేయుటకు ముందుగ... తోలుత నెత్తింగించిన ప్రాణాయామము నందు నిష్ట్టతులు గావలసి వుంటుంది.

"నతు బాహ్యభ్యాసర ప్రమ్మ వృత్తి దైశ కాల సంఖ్యాభ్యః పరి దృష్టి దీర్ఘ సూక్ష్మః" (పతంజలి యోగ మాత్రము)

దేశ-కాల-సంఖ్య-దీర్ఘ-సూక్ష్మదివైధ్యములతో నీ ప్రాణాయామము-
"1] క్లూపము, 2] కాల క్లూపము, 3] సంఖ్య క్లూపము, 4] దేశ దీర్ఘము, 5] కాల దీర్ఘము, 6] పంఖ్య దీర్ఘము 7] దీర్ఘము, 8] సూక్ష్మము" యను ఎనిమిది విధములుగ నున్నది.

'నాసికా రంధ్రము'ల నుండి... 12 అంగుళముల దూరము వఱకు- శ్వాసను రేచక మొనర్చుట... క్లూప ప్రాణాయామము!

శ్వాసను- 32 మాత్రల (సెకండ్స్) కాలము... పూరకమును యొనర్చి, 64 మాత్రల కాలము- కుంభక మొనర్చి; తిరిగి... 16 మాత్రల కాలమును- రేచక మొనర్చుటయే... కాల క్లూప ప్రాణాయామము!

ప్రతి దినము ఒకే విధమైన రీతి పరిమితిగా లెక్కించి; రేచక, పూరక, కుంభకాదుల నొనర్చుట... సంఖ్య క్లూపము!

నాసికా రంధ్రము నుండి 16 అంగుళముల దూరము వఱకు లోపలి వాయువును- రేచక మొనర్చుట దేశ దీర్ఘము

శ్వాసము- 24 మాత్రల వఱకు రేచక మొనర్చుట.. కాల దీర్ఘము!

రేచక, పూరక, కుంభకములను- తాము నిర్ద్యయించు కున్న కాలమున కంటెను అధిక కాలము జేయుట- సంభ్యా దీర్ఘము

క్లూపుమున కంటె నధికముగ జేయుట దీర్ఘము

క్లూపుమున కంటె తక్కువగ జేయుట.. సూక్ష్మము

పూరక-రేచకములతో నిమిత్తము లేకుండ. కేవలము- కుంభకము నందే వాయువును బంధించి యుంచుటను ‘చతుర్ధు ప్రాణాయామము’గ కొండలు పేర్కొని యున్నారు

‘ప్రాణాయామ సాధన’ల యందలి . వివిధ రీతులను- గుర్తు ఎత్తింగి సద్గురువుల ద్వారా. సందేహ నివృత్తిని గావించు కొనుచు, ఉత్తమాభ్యాసము నందు నిష్టాతు లైన వారికి- ‘అనంతర సాధనా క్రమము’సులు వెతుంది.

ప్రాణాయామము నందు . ‘కుంభక సిద్ధి’యే అత్యంత ముఖ్య మైనది. సాధకుడు- కుంభక సిద్ధిని యందిన తదుపరి... బంధ త్రయము, పంచ బంధములను గుత్తించి... బహు విశదముగ తెలిసికో వలసి వుంటుంది. బంధములు- ‘కుంభక కర్మకు పుష్టిని గూర్చి, కుండలినీ ప్రభోధమునకు తోడ్పుడును

చ-క వాధ ముచ్చలు

1] ముచ్చ మొద్దు

తమయొక్క ఎడమ కాలిని మడచి; దాని మడమను- గుదము నందు జొనిపి, కుడి కాలిని నిలువుగ సాచి; దాని బొటన ప్రేలిని- కుడి చేతి చూపుడు, బొటన ప్రేర్భాచే పట్టి; కంరమును పైకెత్తి; హృదయమును- ముందుకు బెట్టి, కంరద్వారము ద్వారా.. ‘ప్రాణ వాయువు’ను- ‘మూలాధారము’వఱకు లాగి సుషుమ్మా ద్వారము మొదట కుంభించిన.. మహా ముద్ర యగును

ప్రాణ వాయువు- సుషుమ్మా నాడి మొదటిలో కుంభించ బడి నప్పుడు. ‘మరణ స్థితి’ నందిన దేహమునకు గలుగు లక్షణములు కనిపించ గలవు.

అట్టి లక్షణములకు- చలింపక . ముద్రా బధ్యలై యుండిన ఎడల- ‘కుండలినీ జాగ్ర్యతి’ కవకాళము కలుగ గలదు నిగ్రహింప లేని వారు- మెల్ల మెల్లగ వాయువును- రేచక మొనర్చిన ఎడల. స్వస్థత కలుగ గలదు.

2] ముహో బంధ ముద్ర

పూర్వము వలెనే తమ ఎడమ కాలి మడమును- గుద ద్వారమునకు జేర్చి, కూర్చొని, ఎడమ తొడ్పె- కుడి పాదమును (అమరించి) బెట్టి, తరువాత . వాయువును పూరించి, గడ్డము- హృదయమునకు తాకు విధముగ తలను వంచి, కుంభక మొనర్చిన . అది మహా బంధము

అందు గుదము(యోని)ను కుదించినచో అది మూల బంధము పైరెండుముద్రలయందుకుంభకమును- కాల నియమానుసారముగ కుడి-ఎడమల యందు సమానముగ జేయ వలెను ఆ పిదవ అతి నెమ్ముదిగ రేచక క్రియచే- వాయువును వదల వలెను.

3] జాలంధర బంధ ముద్ర

పూర్వము వలెనే ముద్రా గత బద్ధుడై, గడ్డమును- హృదయమున కానించి, 'నాలుక'ను- ఊర్ధ్వ ముఖముగ కంర ద్వారము వైపునకు (ద్రిష్టి); వాయువును కుంభించిన జాలంధర బంధము కాగలదు అందు మెడను వంచి, గడ్డమును- సరిగ హృదయమునకు తాకునట్టు ఉంచుటను.. చాల నేర్చుగ అభ్యాస క్రమములో చెయ్యాలి

వాయువును కుంభించునప్పుడు కంరమును- కుంచింప వలయును ఈ ప్రకారము . అభ్యాస మొనర్చిన- ప్రాణవాయువులు అధోగతిలో పయనిం చుటుమానివేసి; ఊర్ధ్వ ముఖముగ సంచార మొనర్ప గలవు సమస్త నాడులను బంధించు శక్తి- ఈ జాలంధర బంధమునకు గలదు.

4] ముహో వేధ ముద్ర

యోగ సాధకుడు- 'వీకాగ్ర దృష్టి'ని గల వాడై, వాయువును- పూర్కము గావించి, జాలంధర ముద్ర యందుండి, ప్రాణ వాయువులను- ఊర్ధ్వ గతిలో బయనింప నీయక .. కుంభించాలి. రెండు చేతులను- భూమి పైన తినించి; భూమి మీద నుండి- పైకి లేచి, తన రెండు పిఱుదులను- తట్టు చున్న ఎడల .. అది "మహా వేధ" యనబడు ముద్ర కాగలదు

'మహావేధ ముద్ర'- రాజ యోగ సాధనాభిలాపులకు- మోక్షమును, తదితర సాధకులకు- మహిమాన్విత మైన అనేక సిద్ధులను ప్రసాదించ గలదు.

పైమూడు ముద్రలు- అనగ 'మహా బంధ, జాలంధర, మహా వేధ ల"నును 'బంధ త్రయము'గా పేరెన్నిక గన్నవి

పైని మూడు ముద్రల వలన. 'కుంభించిన ప్రాణ వాయువు'లను- తమ స్వాధీనమునందు యుంచు కొనుటకు వీలు కలుగును ఇలాటి స్థితి

మందు సాధకులకు- కొన్ని దివ్య అనుభూతులు కనిపించగలవు ఈ అనుభూతులకు వ్యామోహ మందిన సాధన చెడి పోగలదు కావున ఎటువంటి పరిణామములు సంభవించినను- ‘బ్రాంతి’ నందక తదుపరి సాధన యందే- దృష్టి నుంచి, సాధనను సాగించినఉత్తమ రాజ యోగ సిద్ధి లభించును

5] భేచలి మొద్ద

ఈ ముద్దను సాధించుట- బహు కష్ట సాధ్యము. అనుభవము గలిగిన గురువు వలన- విషయమును గ్రహించి, బహు జాగరూకులై, ఈ ముద్దను సాధించ వలెను నాలుక యొక్క అడుగు భాగము నందలి సన్నని నాడులను- సున్నితముగ కోసి, నాలుకను సాగదిసి అలా సాగిన నాలుకను- కంర ద్వారము ద్వారా పయనింప జేసి, ఊర్ధ్వ ముఖముగా త్రిపథ యందు నిలిపిన ఎడల భేచరి ముద్ద యగును. ఈ ముద్దను ధరించి, పూరక మొనర్చి, కుంభించిన యోగికి- ‘ముక్క’ లభింప గలదు

అత్యర్థుత మహిమాన్యితమైన భేచరి ముద్దను సాధించిన సాధకులకు ఆకలి-దహ్నులు యుండవు జిరా-రోగ-మరణాదులును- జయించ గలరు ఈ ముద్దతో. ‘త్రిపథ’ యొక్కగల కపాలకుహారమునకు తన నాలుక నడ్డముగ నుంచిన వారికి- సర్యేంద్రియములు స్వాధీనము నందుండి. నిగ్రహ సమర్థు లయ్యేదరు. ఇట్టి వారు- నవ యోవన వతి యైన స్త్రీని రమించినను. ఒక్క బిందు వైన- ఇంద్రియము పతనము కాదు

ఈ భేచరి ముద్దతో. కపాల కుహారము వద్ద సాధకులు తమ నాలుకను మతచి యుంచిన “సామ రసము” యను నొక మహాత్మర రసము ఉత్సత్తియై, సాధకుని కమరత్యము సిద్ధించుటకు హేతువు కాగలదు ఈ సామ రసముచే కలిగిన ‘అమరత్య సిద్ధి’ కెలన... సాధకునికి- మానవ సహజము లైన గుణ ధర్మములు నశించి, దైవత్యము ప్రాప్తింపు చున్నది

‘త్రిపథ’ యనగా “ఇడా, పింగళ, సుషుమ్మా నాడుల ప్రారంభ స్థల మ”ని యర్థము! ఈ స్తోనము నందు- బ్రహ్మరంధ్రద్వారము ఉండును. దీనికి నాలుకను- అడ్డ పెట్టిటయే.. భేచరి ముద్ద యొక్క ముఖ్యము.

6] ఉడకాన్న బంధ మొద్ద

పూరకము నొనర్చిన పిదప.. పొత్తి కడువు భాగము యంతను- పీపున కాను కిను విధముగ బాగవెనుకు కుంచించి, ‘వాయువు’ను- కుంభించిన ఎడల “ఉడకాన్న బంధ ముద్ద” కాగలదు. ఇది బహు కష్ట తరము! గురుని అనుగ్రహము లేనివారు దీనిని సాధించుట చాల దుర్భము!!

పై ముద్ర వలన ప్రాణ వాయువు- గంతులు వేస్తున్నట్లుగ యుండి కుంభించుటవలన.. దానికటు పోవుటకును- మార్గము గానరాక. సమీపము నందే యున్న సుమమ్మా నాడీ ద్వారము లోనికి ప్రవేశింప గలదు

‘సుమమ్మా నాడీ’ యందు- ప్రాణ వాయువులను ప్రవేశ పెట్టుటయే ఈ ముద్ర యొక్క ముఖ్యప యోగము ఈ ముద్ర నాటు నెల లభ్యాసము గావించిన గాని సిద్ధి కలుగ నేరదు

7] ముఖాల బంధ ముద్ర

గుద స్థానమును- కాలి మధుమలచే నిరోధించి, గుదమును- సంకోచ మొనరించి, క్రీందకి పోవు ‘అపాన వాయువు’ను- పైకి లాగుటయే “మూల బంధ ముద్ర” యనబడు చున్నది

ఈ మూల బంధ ముద్ర వలన. అపాన వాయువు- ఊర్ధ్వ ముఖముగ పయనించి, సుమమ్మా నాడీ యందున్న ప్రాణ వాయువుతో లీనమై కుండలిన జాగ్రత్తికి కారణము కాగలదు

యోగసాధకుడు- ఈ ముద్రాభ్యాసము వలన. ప్రాణపాన వాయువుల రెండింటినీ కలిపి, నాద-బిందు సహాతముగా దీప్మి నందుట చేత.. గాఢ సుమప్తి యందున్న ‘కుండలినీ శక్తి’ సాగిన పాము వలె లేచి, సుమమ్మా నాడీ మార్గమున ప్రవేశించుట కవకాశము కలుగ జేసిన వాడు కాగలదు

అందు వలననే. ప్రతి సాధకుడు- మూల బంధ ముద్రను విడువక నభ్యిసించిన.. యోగాభ్యాస మందు- ‘అప్రతిపాత విజయము’ను గాంచును

8] విషులిత కరణి ముద్ర

వాభి స్థానమును- పై భాగ మందున, శిరో-కంర స్థానములను- క్రింది భాగ మందున ఉంచి ఇడా నాడిని- క్రిందు గానూ, పింగళీ నాడిని- పైగానూ నడిపించుటనే “విషర్త కరణి ముద్ర” అని యందురు

దీనిని సాధించుటకు .. “సర్వాంగాసనములో యుండ వలయున”ని తెలియు చున్నది ఇందు.. నాడులను నడిపించు విధానమును- అనుభవజ్ఞ డైన గురువు ద్వారా గ్రహించుట అవసరము

9] వజ్రోలీ, 10] సప్తా జాతీలి ముద్రలు

యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని ‘నియమము’లను (బ్రహ్మచర్యది) పాటింపని సాధకులు- యోగ భ్రష్టత్వము జెందకుండుటకె కొండ తీరెందు ముద్రా విధానములను సూచించి యున్నారు పతంజలి మేహర్షి “బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్టాయం వీర్య లాభః” యని చెప్పుట చేతనూ మతియు

యోగ సాధకుండలిన్ శక్తి ————— 93 ————— M. ప్రభు నారాయణ సింహాల్
 స్లో” ప్రశాంతాత్మా వికత భీర్ బ్రహ్మచారి ప్రతే స్థితః
 మనః సంయమ్యమ చిగ్తో యుక్త ఆసీత మత్తరః

పెగితా వాక్యమును పరిశీలించినను యోగ సాధకులకు- “బ్రహ్మచర్య
 మ”ను నీడి. కడుంగడు ముఖ్య మైనదిగ భావించబడు చున్నది బ్రహ్మచర్య
 ప్రత నియమములు లేని సాధకుడు- యోగ సిద్ధి’ నంద జాలడు కావున.
 ‘వజ్రోలీ, సహ జోలీ’ ముద్రలను- అచల యోగులు నిపేధించి యున్నారు

శేరీరమ్మ-అంతర్భూతి సాంచీ మండపములు

స్లో” త్రి రున్నతం స్థాప్య సమం శరీరం
 హృదీంద్రియాణి మనసా సన్మిశ్రేశ్య
 బ్రహ్మోడు పేనవధత రేత విద్యాన్
 సోతాంసి సర్వాణి భయావహాని (శ్వరాభూతపూష్ట)

ఈ మానవ జీవితము నందు. కడు దుఃఖ పూరిత మైన- జన్మ-జరా-
 మరణములను దాటుటకు. ‘పరబ్రహ్మజ్ఞానము’ యను తెప్ప యొక్కటియే
 సాధనము! ఈ బ్రహ్మజ్ఞానమును సాధించుటకు ఉపాంగ భూత మైనదియే
 శరీరము! అందు వలననే శరీర మాద్యం బలు ధర్య సాధనమ్’ యనియు
 బలికిరి ఈ శరీరము- జీవున కాక్రయమైన క్షేత్రముగ పేర్కొన బడినది

స్లో” అవిద్యాపాధికో జీవో న మాయోపాధికః ఖలు
 మాయోపాధిక చైతన్యం పరమాత్మ హినా పరమ్
 స్లో” ఈశ్వరో జీవ కలయా ప్రవిష్టో భగవానితి” (రాజ యోగ రణామ్రజ)

భగవంతు దైన ఆ సర్వేశ్వరుడు- తన ప్రతి చింబ రూప మైన జీవత్యను
 అవిద్యా మూల మైన శరీరము నందు ప్రతిఫలింప జేసి అచేతనము లైన
 శరీరములకు- సచేతనత్వము నొనగూర్చు చున్నాడు

ఈ విధ మైన ‘అవిద్యా వ్యాప్తి’ నొందిన ‘స్థాల శరీరము’ను గుతీంచి
 తెలిసి కొనుట. ప్రతి యోగ సాధకునికి- చాల అవసరము తలి-దండ్రులు
 భుజించునట్టి ఆహారాదుల వలన ఏర్పడిన శుక్-శోణితముల సేంయోగమే
 ఈ శరీరము ఇందు “చర్యము, మాంసము, రక్తము, అస్థులు మజ్జ (క్రొప్పు),
 స్నాయువు” యను ఆఱు కోశము లున్నవి

స్థాల దేహము నందు- 72 వేల నరములు యున్నవి గుద స్థానమునకు
 రెండంగుళముల పైన, లింగ స్థానమునకు- రెండంగుళముల దిగువన గల
 ప్రదేశము ‘దేహ మధ్య భాగమ’ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి

ఈ దేహ మధ్య భాగము నందే “మూలాధార మ”ను చక్రము గలదు. మూలాధారము నుండి, శిరో భాగము నందలి ‘సహస్రారము’ వఱకునూ... శరీరమునకు వెనుక భాగములో- నఱకిన వెదురు బొంగువలె నుండు ఎముక ఒకటి గలదు. దీనినే యోగ శాప్రజ్ఞలు “బ్రహ్మ దండ మ”ని పేర్కొనిరి.

వీణాదండమునకు-తంత్రుల వోలె... ఈ బ్రహ్మ దండము నుండియే- సమస్త నాడీ మండలములు బయలు దేరుచున్నవి. మతియును ఈ బ్రహ్మ దండము నందే... “మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణి పూర్, అనాహత, విష్ణు, ఆజ్ఞ” యను ఆఱు చక్రము లాశ్యించి యున్నవి.

బ్రహ్మ దండము నందలి మూలాధార చక్రము మొదలుకొని, శిరము నందలి బ్రహ్మ రంధ్ర పర్యాంతము... “సుషుమ్మా” యను నాడి గలదు. ఈ సుషుమ్మానాడి ప్రారంభము నందే... జరరాగ్నియు, జీవ శక్తి యుత మైన ప్రాణములు, బిందు-నాదములు ఉండ గలవు.

“సావిత్రి, సరస్వతి” యను నామాంతరములు గల ఈ సుషుమ్మా నాడి యొక్క ప్రారంభ స్థాన మైన “మూలాధార చక్రము” నందు- ‘తామర తూడు లోని ఆతి సూక్ష్మ దారము’ వలె... ‘సర్వకారము’ను గలిగిన పరా శక్తి- అధో భాగము నందు... ‘పడగ’ తోడను, ఊర్ధ్వ భాగము నందు... ‘తోక’ తోడను నిద్రించి యుండును. ఇదియే... ‘కుండలినీ శక్తి’!

“శ్లో” దేహంతు పశ్చిమే భాగే వీణా దండక్ష్య దేహ భృతీ దీర్ఘాష్టి మూర్ఖ్య పర్యాంతమ్ బ్రహ్మ దండీతి కథ్యతే॥

“శ్లో” తస్యాంతే సుషిరం సూక్ష్మం బ్రహ్మ నాడీతి సూరిభిః। ఇడా పింగళా యో ర్మధ్య సుషుమ్మా సూక్ష్మ రూపిణి॥

(శుశ్రా గీత)

“సుషుమ్మా నాడి”కి- ఎడమ ప్రక్కన... “ఇడా” యను నాడియు, కుడి ప్రక్కన... “పింగళ” యను నాడియు కలవు. ఇవి సూర్య, చంద్ర నాడులుగా ప్రసిద్ధి జెందినవి.

పై రెండు నాడులు- మూలాధారము మొదలుకొని, ముక్కుకొన వఱకు వ్యాపించి యుండ గలవు. “ఈ నాడులు బయలు దేరు ప్రదేశము- మూలా

హీగ సాధక-కుండల్న శక్తి ————— (95) ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధాం
ధారమే అయి నప్పటికీ వీటి అసలు పుట్టుక మాత్రము- నాటీ చక్రమే” యని
దెలియ వలయను

ఇదాయం ధూమ మార్గశ్చ అర్పిర్యా పింగళ ప్రథా
పితరో దేవ యానశ్చ నాడ్యో నామః హృదాహృతమ్

ఇదా నాడికి- “పితృ యానము, ధూమ మార్గము” యనియు, పింగళ
నాడికి- “దేవ యానము అర్పిర్యాది మార్గ ము” నియు పేర్లు గలవు “నాటీ
చక్ర ము” నగా. నాభి స్థాన మందు- కోడి గ్రుడ్లు వలె నుండు నొక చక్రము.
దీని నుండియే ఇదా, పింగళ నాటులు పుట్టు చున్నవి.

వివిధ నాటులు-విశేషములు

నాభి స్థానము నందు గల ‘నాటీ చక్రము’ నుండి బయలు దేరు పలు
విధములైన నాటులయందు. ‘గాంధారి, హస్తిజహ్వా’ యను రెండు నాటులు-
కంటి కొనల వఱకు వ్యాపించి యుండ గలవు

“పూషా, అలంపూషా” యను రెండు నాటులు- రెండు చెవుల వఱకు
వ్యాపించి యుండును

‘శుక్ల’ యను యొక నాడి- కను బొముల మధ్య వఱకు వ్యాప్తి గలదై
యున్నది. ఈ స్థాన’(భూ మధ్య)మునకు. “శృంగాట ము” నియు, “చతుప్పథ
ము” నియు పేర్లు గలవు శుక్లనాడి- రెండు కర్మ రంధ్రములను, రెండు నాసా
రంధ్రములను- కలుపుతూ కను బొములకు- నడుమ భాగము నందు జేరి
యుండుట వలన. ఈ స్థానమున కీ నామములు ఏర్పడినవి.

“గంగ” యని చెప్పుబడిన ‘ఇదా’ నాడియు ‘యమునా’ స్వరూప మైన
‘పింగళ’ నాడియు, సరస్వతీ స్వరూపమైన ‘సుసుమ్మా’ నాడియు- ఈ భూ
మధ్య స్థానము నందు యుండుట వలననే. దీనిని “త్రికూట ము” నియు,
“త్రివేణి సంగమ ము” నియు జ్ఞానులైన మన యోగి పుంగపులు వక్కాటించి
యున్నారు

ఇంతటి మహాత్ర విశేషముల కాట పట్టినది గాటట్టియే. భూ మధ్య స్థానమునకు- యోగ విద్య యందే గాక. మంత్ర-తంత్రాది యనేక సాధన కర్మలయం దొక విశిష్ట స్థాన మేర్పులుచ బడినది

నాడి చక్రము నుండి బయలు దేరిన నాడులలో ‘సరస్వతి’ యను మరియుక నాడి- ‘నాలుక కొన’ వఱకు వ్యాపించి, దేహ ధారులకు- వాగ్నా పము లైన క్రియా కలాపములను, వివిధ భోజ్య పదార్థముల నందలి రుచ్య రుచ్య విచక్షణ జ్ఞానమును కలిగింపు చుండును.

కంరము వఱకు వ్యాపించిన ‘పయశ్వనీ’ యను నాడి వలన .. ఆకలి- దప్పులు కలుగుటయే గాక, స్వర భేదముల యందు, జలాది పానముల యందు సహకరింప గలదు.

నాడి చక్రము నుండి- క్రిందుగా భోషు నాడుల యందు “కర్త” యనెడి నాడి- శుక్ల-శోటితములను వెలికి ద్రోయుచు నుండును

మూత్రమును మూత్రమే వెలికి ద్రోయు నాడి- “సినీ వాలి” యనబడు చున్నది.

“శంఖిని, దామిని” యను పేరులు గల రెండు నాడులు- భుజించిన యహము నందలి ‘సారము’ను గ్రహించి; తల (పుష్టి) వఱకు కొనిపోయి; ఆ సారమును- అమృతముగా నానరించు చుండును

“శతం పైకా చ హృదయశ్య నాడ్యః తాసాం మూర్ఖాన మత్తుతైత యోర్ధ్వ మాయా న్నమృత త్వమేతి తశ్య శ్శిభాయ మధ్యే పరమాత్మా వ్యవ స్థితః”
(త్రుపితః)

హృదయము నందు- “సూటొక్క నాడులు కల వ”ని వానిలో నోకటి- “యూర్ధ్వ గమనమై యుండు న”నియు, ఆ నాడి పోషు మార్గమే .. “మోక్క మార్గ మ”నియు ‘వేదము’లు- ఫోషింపు చున్నవి దీనినే “బ్రహ్మ నాడి” యని వేద విదులు దెలిపి యున్నారు.

‘బ్రహ్మ దండము’న కిఱు ప్రక్కల జేరి, దేహ మంతయు విస్తరించిన 72 వేల నాడులలో... పైన తెలుప బడిన నాడులు- అత్యంత ముఖ్యములై; దేహాంగ్రియ వ్యాపార కార్యకలాపములకు- అంతర్ముఖముగా తోడ్పుడుచు,

యొగ శాథ్రు-కుండలిన్ శక్తి ————— 97 ————— M. శ్రీ నారాయణ స్వామి
 మానసిక ఆజ్ఞానువర్తినులై మెలగు చున్నవి. వీని యందు... ఇదా, పింగళ,
 సుమమ్మా నాడులు- అత్యధిక ప్రాధాన్యతను కలిగి యున్నవి. ఈ మూడింటి
 యందునూ... “సుమమ్మా” యను నాడియే- ‘నాడి రత్నము’గా చెప్పబడినది.
 ‘కుండలినీ శక్తి’ పయనించు మార్గము- ఈ ‘సుమమ్మా నాడి పథ’మే గావున...
 దీనిని గుర్తించిన గాని ‘యోగ సాధన’కు చరిత్రాత లేదు.

శరీరము నందు- పైకిని, క్రిందికిని; ప్రకృతకును, నలు వైపులకును
 వ్యాపించి యున్న- ‘72 వేల నాడు’ల కన్నింటికినీ... మొదటి నుండి, తుది
 వడకును- లోపలి నుండి రంధ్రము లున్నవి.

ఆ ‘నాడి రంధ్రము’ల ద్వారానే... “ప్రాణము, అపానము, వ్యానము;
 ఊదానము, సమానము; నాగము, కూర్చుము, కృకరము, దేవ దత్తము, ధనుం
 జయము” యను పది వాయువులు నిరంతరము సంచరింపు చుండును.
 ఈ పది వాయువులకును- “చలించుట, పరుగుతియుట, కదలుట, ముడుచు
 కొనుట, బడలిక జెందుట” యను పంచవిధ గుణములు గలవు.

దత్తవిధ ప్రాణ వాయువులు-స్థానములు-క్రియలు

“ప్రాణ మపానం వ్యాన ముదానగీమ్ సమానం సంప్రాణాన్ తాన్
 వాయవే”
 (శ్లో)

“ప్రాణము లన్ని)- వాయు స్వరూపములు” యని ‘త్రుతి’ ప్రమాణము!
 ప్రీతిలో... “ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానము ల”నునవి అతి ముఖ్య ప్రాణ
 పంచకములు!

“నాగ, కూర్చు, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయములు” యను ఐదును-
 పంచోప ప్రాణములు!

ఈ దశవిధ ప్రాణ వాయు సమూహము- ఆ యా నాడుల యందు...
 తమ యొక్క క్రియ కలాపములను కొనసాగింపుచు నున్నవి.

ముఖ్య ప్రాణ పంచకము నందలి “ప్రాణము”ను వాయువు- హృదయ
 మందుండి; “ఇదా, పింగళ” ధును నాడుల రంధ్రముల ద్వారా... ఉచ్ఛ్వాస

రూపముగ- 12 అంగుళముల దూరము వఱకు బయటకు వచ్చి, ఆగిపోవుచున్నది.

“అపానువు”ను వాయువు- గుద స్థానమున నివాస మేర్పుతాచు కొని, ఊపిరి(నిశ్శోషము)ని లోపలికి పీల్చుకొను రూపముగా ప్రాణ వాయువున కెదురు నడుచును ఆ తదుపరి . క్రిందికి వచ్చి, అథో ముఖములై యున్న-రక్త, సీసీ వాలి, కుహా నాడుల నందు ప్రవేశించి మల-మూత్ర-శుక్కములను వెలువరింపుచు నుండును

“ఉదానము”ను వాయువు- తన నివాసమును కంర దేశముగ జేసికొని, “కంర స్థానము, తాలువులు, శిరస్సు, దంతములు, పెదవులు, నాసిక, జిహ్వ మూలము, వక్క ఫ్లాము” యను ఎనిమిది స్థానముల చేత మనో సంకల్ప-వికల్పములను శబ్ద రూపముగ పలికించును

అంతియే గాక . నిద్రించు సమయము నందు- సకలేంద్రియముల యొక్క బలమును గ్రహించి, వాటిని వి కార్యముల యందు గూడ ప్రవేశింప కుండ జేయును. తిరిగి ‘జాగ్రదవష్ట’ యందు.. ఆ యా ఇంద్రియములను- ఆ యా కార్యముల యందు. కర్తవ్యాన్యుభు మొనరించి చైతన్య వంతము గావించును.

మతీయు ‘స్వప్నవష్ట’ యందు.. యా ఉదాన వాయువే- దృశ్యత్వక మైన స్వప్న ప్రవంచమును సృష్టించి, అందలి యనుభూతులను జీవునికి గల్పింపుచు నుండును ‘యోగ సాధన’యం దీ యుదాన వాయువు- తేజు రూపమై భాసిల్లిన ఎడల. ‘సుషుమ్మా మార్గ గామి’యై, బుహ్వ రంధ్రమును జేరగల శక్తిగల దగుచు నున్నది

శరీరము నంతయు నివాసముగా జేసికొనిన వ్యాన వాయువు- వెలుపలి వేడిమిని- లోనికి, లోపలి చల్లదనమును- వెలుపలికి నడుపుచూ, భుజించిన ఆహారమును- సర్వ నాడీ మండలమునకూ వ్యాపింప జేయును

నాభి యందు నివసించెదు “సమానము” యను వాయువు- భుజించిన ఆహారమును- జరరాగ్ని ద్వారా పక్షమును గావించి, ఎల్లనరములకును పంచి పెట్టుచు నుండును.

యోగ సాధన-కుండలిన్ శ్లో ————— 99 ————— M.ప్రభు నారాయణ సిథ్లెజి
పంచోప ప్రాణ వాయువుల యందలి 'నాగము' యను వాయువు-
వాగ్ద్యారము నందుండి త్రేనుపులను దెచ్చుచు నుండును.

కూర్చు వాయువు- కను తెప్పులను దెఱపింపుచు నుండును
కృకర వాయువు- తుమ్ములను రప్పించును
“దేవ దత్త మ”ను వాయువు- ఆపులింతలను గలిగించును
ధనుంజయ మ”ను వాయువు- మృతి నందిన శరీరమును విడువక .
అంతటను వ్యాపించి, ఆ శరీరము నుభ్యించును.

మునుగు-యాని దృర్శము

“సర్వార్థ తైకాగ్రతయోః క్షయో దయో చిత్తస్య సమాధి పరిణామః”
(పతంజలి యోగ సూత్రము)

ఈ పతంజలి యొక్క యోగ సూత్రమును పరిశీలించిన “మనస్సు”
యను దానికి- ‘అన్ని విషయముల (సర్వార్థత) యందును.. చరించెడి స్వభావము గల ద”ని తెలియుచు నున్నది అట్టి స్వభావము గల మనస్సు- “ఒకే
ఒక్క విషయమును మాత్రమే గ్రహించి ఏగిలిన విషయముల నన్నింటిని
పరిత్యజించగల ఉన్నతావస్థ” నందినచో ‘సమాధి స్థితి’కే హేతు భూతము
కాగలద”ని సూత్ర కారుని భావము

పతే. “దశ విధములైన ప్రాణవాయువుల తోడను పది రకము లైన
జందియముల తోడను, కామ, రాగ-ద్వేషాది పడ్డిధము లైన వికారముల
తోడను సంసర్గము నందిన మనస్సు- భౌతిక విషయ-సుఖముల కొఱకు ప్రాకు
లాటును గాని, ఆత్మ సంయమనమును గావిసుందా?’ యన్నది సందేహము

యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః’ (పొయోగ సూత్రము) అను సూత్రము- మనో
చంచలత్వమును యడంచి స్థిరత్వమేనర్చుటయే యోగ సాధనకు మొదటి
మెట్టుగా తెలుపు చున్నది

కావున మనో చంచలత్వమును ఉడిగింప వలెనన్న ఆ మనస్సు
యొక్క- నైసర్గిక ధర్మములను తెలిసి కొనుట ముఖ్యము!

సదా చంచలము ర్యైన మనస్సు- భోతిక వాసనా విషయాప భోగముల కొఱకె. సర్వోంద్రియములను- తన స్వాధీనమం దుంచుకొని, వైవిధ్య విషయ కేంద్రికరణ మొనయ్యచు వాయువు కన్న అమిత మైన వేగముతో పరిభ్రమింప గలదు

ఈ మనస్సు- శరీరము నందలి 'శ్రోత్రేంద్రియము'ల (చెవుల) ద్వారా. వర్ణాత్మకము, ధ్వన్యాత్మకమునగు వివిధ శబ్దములను గ్రహింపు చుండును.

త్వగింద్రియము (చర్యము) వలన శితోష్ణ-మృదు-కరినాది స్వర్పలను గ్రహించ గలదు

వేత్తేంద్రియముల (కన్నుల) వలన. దృశ్య ప్రపంచ మందలి భోతిక విషయములను గ్రహించును

జీవ్యాంద్రియము (నాలుక) వలన. తిక్కామ్ల-మధుర-కటు-లవణాది రుచులను గ్రహింపు చుండును

నాసేంద్రియము (ముక్కు) ద్వారా. సుగంధ-దుర్గంధాది వైవిధ్యము గల వాసనలను పసిగట్టు చుండును

వాగింద్రియము (నోరు) వలన దూషణ-భూషణ-తిరస్కారములను గ్రహించును

“హస్తములతో- ‘వస్తు వినియోగము’ల నానరించుట, పాదములతో- నడచుట, పాయువుతో- ‘ముల విసర్జన’ను చేయుట, ఉపస్థింద్రియముతో- సంభోగ కర్మల జిరిపి, ఆనందించుట” యను కర్మలను- కర్మాంద్రియముల ద్వారా మనసు చేయు చుండ గలదు

, అట్టి ‘మనస్సు’ను ‘సాధనము’గాగొన్న ‘బుద్ధి’- మనో గ్రాహకముల కగ్గ భాగ మందుండి, “నేను చేయు వాడను, నేను- అనుభవించు వాడను” యను అహంకృత కర్మలు గలదియై, కర్మత్వా ద్వారి మానములను కలిగి యుండును అట్టి బుద్ధియే- “బిందు వ”ని చెప్పు బడెను

ఈ బిందువు- సకల కార్యములకు, కారణములకు నాథారమై వాసన సంసర్గములకు నిలయమై యున్నది ఈ బిందువుకు- కి స్వయముగా చరించు

హోగ సాధ్యాకుండల్ని ఈకీ — (101) — M.సత్య నారాయణ సిద్ధార్థ
స్వభావము లేదు ఐననూ ప్రాణాది వాయువుల తోడను, శారీర కేంద్రియ
ముల తోడను గూడి ‘మనస్సు’నే ‘ఆధారము’గా గొని యుండుట వలన
వాటి యొక్క చాంచల్యములు- దీని యందు కనిపింపు చుండును

బుద్ధి- జాగ్రదవస్థ యందు, స్వప్నావస్థ యందు- మనస్సుతో సైక్యమై
దాని రూపమునే పొంది యుండును సుమఫ్ఫి’ యందు మాత్రము ‘జడ
స్వభావ’మై యుండ గలదు అనాది నుండి, ‘ముక్తి’ సిద్ధించు నంత వఱకు .
అంతము లేని- పుణ్య-పాప కర్మాను సారమైన సుఖ-దుఃఖముల ననుభ
వించుచు తన్నుతాను తెలియ జాలక, సదాచంచల స్వభావము కలది బుద్ధి.
జట్టి బుద్ధియే . ‘బిందు వ”న బడును

నాదు-బిందు-కళా తారుతమ్యము

‘బిందువు”యనగా మన స్థూల శరీరము’ నందు గల- ప్రాణాది
వాయువులకును, మనస్సునకును అగ్ర భాగము నందున్న ‘బుద్ధి’యే యని
తెలిసి కొంటిమి

అట్టి బుద్ధి యందు ప్రకాశించుచున్న పరమాత్మ యొక్క ప్రతి బింబమే-
జీవుడు దీనినే- ‘చిత్రుళ్ల” యని యోగులు వచించి యున్నారు

ప్రాణాది వాయువులు సల్పు ధ్వనియే ‘నాదము’ ఇది ప్రణవ రూపమై
బ్రహ్మ జ్ఞానమును ప్రతి పాదింపు చున్నది ఇట్టి నాద-బిందు-కళల యందు-
కర్తృత్వము, భోక్కుత్వము గల జీవు దుండును

ఆ జీవుని స్వరూపమును కనుగొన్న వాడెవడో అతడే ముప్పుదియాఱు
తత్త్వముల నథిగమించిన ప్రజ్ఞాన ఘనుడు

పూస మంత్ర స్వరూపము

“హామ్”, సమ్” యను రెండక్కరములే .. ‘హాస మంత్రాక్షరము’లు.
ఈ రెండక్కరములే ఉచ్చాన-నిశ్చాన రూపముగా సోత హామ్” యనియు

హోగ స్థాథకుండలిన శక్తి ————— (102) ————— M.సత్య నారాయణ సిద్ధాలి
 శబ్దింపు చున్నవి ప్రత్యాహార స్థితి కలిగిన పిమ్మటు దశవిధి వాయువులను
 బంధించి, మనస్సును- స్థిర పఱచి మనో-ప్రాణ వాయు సహితముగా .. ఈ
 హంస మంత్రమును జపింపుచు హృదయ కమలము నందలి బిందువును-
 చలింప నీయక చిత్ర్మా నాదములను కనుగొన వలెను

‘పూరక-రేచకము’ల ద్వారా కాల పరిమితి గల ప్రాణాయామము’
 నందు- ‘సోత్తమ్’ యను అక్కరములను భావన జేయు చుండుటయే ..
 అజప గాయత్రి. ఇది అంతర్లేనమైన విషయము బాహ్యమునం దీ అజప
 గాయత్రి- ఈ క్రింది విధముగా నుంటుంది

“హంస హంసాయ విద్యుతే పరమ హంసాయ ధీమహి! తన్నో హంసః
 ప్రచోదయాత్ ”

హాద-బిందు-కథలకు మూలకారణము దైనంది- పర బ్రహ్మము! ఇది
 జ్ఞాన మయమే గాక, సకల దృశ్య పదార్థములను, పరతత్త్వములను ప్రకాశింప
 జేయునడై యున్నది “హంస” యను రెండక్కరముల యందలి ‘హ’ యను
 అక్కరమే- పర బ్రహ్మ స్వరూపము!

“ స్తోత్రమ్” చిదంశం సదానంద కందం మహా

సుమహాభ్య రంధ్రాంతరాళం పర బ్రహ్మ
 స చక్రం స శంఖం స పీతాంబరాంకం

పరం చాయ్య దైవం నజానే నజానే (మాక్షమ్య)

“ స్తోత్రమ్” దృశ్య మానస్య సర్వస్య జగతః తత్త్వ మీర్యతే

బ్రహ్మ శబ్దేన తద్ర్వహ్మ స్వప్రకాశత్త రూపకమ్

ప్రకృతి “మాయ” యన బదుచు నున్నది “మాయ” యనగా.. “లేని
 ద”ని యర్థము. ఈమాయ- ‘దేహ స్వరూపము’గాను, ‘దశవిధి’ప్రాణ-మనో
 స్వరూపము గాను ఆవరించి యున్నది త్రిగుణాత్మక మైన ఈ మాయ- జడ
 స్వరూపము! మరియు అనేకానేక వికారములు గలది. ఇది అనాది దైనంది.
 సర్వాంత ర్వాయపకమునై యున్నది

“హంస” యను రెండక్కరముల లోను ‘స’ యను అక్కర మీ “మాయ”
 స్వరూప మ”ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి

తోగ్రీ మహిత దేవేంద్రియ ప్రాణ మానసాది

దృశ్య రూపిణియును జడత్తికయ్యుఁ త్రిగుణ

కలితము ననాదియు మహో వికారి యైన

ప్రకృతి యగును 'స'కారంబు పరమ పురుషు (శ్రీరాఘవా)

హకారము- బ్రహ్మము (పురుష), సకారము- మాయ (శ్రీ లేదా ప్రకృతి). ఈ పురుష-ప్రకృతుల యొక్క కలయికయే. మధ్య నున్న బిందువు (నున్న)

పురుషనకు (బ్రహ్మకు)- మాయతో సంబంధము' గలిగి నప్పాడే. "జీవుడు 'నివ్యవహరింపబడుచున్నాడు కాబట్టి ఈ 'హంస'శబ్దము గలవాడు- జీవుడు

ఆ జీవుడే- మనస్సు తోడను ప్రాణాదుల తోడను గూడి ప్రకాశింపు చున్నాడు నిత్యము- పూరక-రేచక-కుంభకాదులతో హంస స్వరూపమును- నిరంతరము భావన జేయుచున్న హంస (జీవాత్మ)- 'పరమాత్మ'లో లయ మంద గలదు

ముఖ్యమరిపాపము

"స్వ స్వవిషయ సంప్ర యోగే చిత్త స్వరూపానుకార జవేంద్రి యాణం ప్రత్యాహారః" (పతంజలి యోగ సూత్రము)

ఈ శరీరము నందలి- జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మాంద్రియములు- వాటి యొక్క స్వభావ సిద్ధమైన పనులను మాని వేసి చిత్తము (మనస్సు) నందు లయించునట్లు చేయుటయే 'ప్రత్యాహారము' యొక్క ముఖ్య లక్షణము!

ఆ ప్రత్యాహార స్థితి పలన గాని. యోగికి- 'యోగ శబ్దము' సౌర్యకము గాదు ఈ విషయమునే. గీత యందు కృష్ణ పరమాత్మగూడ నిర్ద్వంద్వముగ దెలుప చున్నాడు.

స్తుతి, యతో యతో నిశ్చరతి మన శృంచల మస్తిరమ్

తత స్తుతో నియమ్యై తదాత్మన్యేవ వశం నయేతో॥

యోగ సాధన-కుండలిన్ శ్లీ 104 M. సత్య నారాయణ సిద్ధాంతి
శ్లీ” ప్రశాంత మననం చేయానం యోగినం మఖ ముత్తమం।
ఉపైతి శాంత రజసం బ్రిహ్మ భూత మకల్యషమ్॥ (గత)

మనస్సు- సర్వదా, బహుధా చంచలమై; దేహంద్రియముల ద్వారా... భోగముభవాస్తుయగు చుండుట పలన- సాధకునికి బాహ్య ప్రపంచ వాసనలు వదలి పోజాలవు. ప్రయత్నపూర్వకముగా మనస్సును నిగ్రహించి; ఆత్మముఖమును గావించి నప్పుడు... ఇంద్రియము లన్నియు గూడ చైతన్య రహితమైలై; ఆ మనస్సు నందే. లయ మంద గలవు.

ఇంద్రియ వ్యాపారములు లేనప్పుడు... భోతిక వాసనాదులు ఉండవు. కావున... అంతర్యాగమైన యోగ ప్రక్రియ యందు... సాధనకు విష్ణుములు యుండవు. దీనితో... బిందు-నాద-కళాత్రయములను ఐక్యము గావించి; జీవాత్మను- పరమాత్మయందు లయింప జేయుటకు వీలు కలుగు చున్నది.

“తతః పరమా వశ్య తేంద్రియాణామ్” (పతంజాలి యోగ సూత్ర)

‘ఇంద్రియ. వ్యాపారము’ల నుండి... మనస్సును- వేఱు బఱచిన ఎడల (ఇంద్రియ వశికరణమై)... అన్ని ఇంద్రియములు చెప్పినట్లు వినగలవు.

ఉచ్ఛారణ:- నేత్రింద్రియము’ల యొక్క గుణ ధర్మము- దృశ్యము (అన్నిటినీ చూచు చుండుట)! సాధకుడు- తానొక దృశ్యమును నేత్రములతో చూచు చున్నను... “అది ఈ విధమైన దృశ్యము” యను జ్ఞానము మనస్సునకు కలుగుండ... చిత్తమును- బుద్ధి యందే నిల్చుట!

పై విధము గానే... ఆ యా ‘ఇంద్రియము’లు- తమ తమ పనులను చేయు చున్నను; ఆ పని యొక్క ప్రధాన గుణము- మనస్సుకు తెలియకుండ సాధనను చేయ గలిగిన నాడు- ‘ప్రత్యాహార స్థితి’ యందు పరిపూర్ణత కలుగ గలదు.

‘ప్రత్యాహారము’ సిద్ధించిన వారికి- ప్రతి స్నాయువు, ప్రతి నాడియు స్వాధీనమునం దుండ గలదు. భోతిక శరీరము నాళ్యయించు కొని యున్న సమస్తము లైన- ఇంద్రియములు, ప్రాణ వాయువులు, నాటీ మండలములు సర్వము స్వాధీనము నందుండి; ధారణ-ధ్యాన-సమాధి సాధనల కనుకూలము కలుగును.

పూర్వము దెలిసి కొన్న ‘నిరంతర ప్రాణయామ సాధన’ ద్వారా... ప్రాణ వాయువులు- వశ పదుటయే గాక; ‘మనస్సు’ను- ఇంద్రియ పరాజుఖిము గావించుటకు తెడ్డుడ గలదు. సాత్మిక పరమాణువులచే- కూర్చుబడి; సమస్త ‘జ్ఞానము’ను తన యందే కలిగి యున్న ‘చిత్తము’- ‘రజో రేణువు’ల చేతను, తచో రేణువుల చేతను- గాథముగా కప్పుబడి యున్నది. ప్రాణయామము వలన- ఈ రజ స్తుమో రేణువుల సముదాయ మంతయును తొలగింప బడి; కరగించిన బంగారము వలె... చిత్తము- బుద్ధ ప్రకాశమై యుండు గలదు. ఇట్టి విషయమునే... ఈ క్రింది సూత్రము- భ్రువ పఱచు చున్నది.

“తతః క్రియత్ ప్రకాశావరణమ్” (పతంజి యోగ సూత్ర)

ముఖ్యముగా... ‘యోగ సాధన’ల యందు- ‘ప్రత్యాహారము’ సిద్ధించి; మనస్సు- నిర్మలమై, నిశ్చలమైననే గాని... ఇతర సాధనలు సమకూరుటయు, అత్య తత్త్వమును జూచుటయు జరుగదు.

అలలతో కూడియున్న సరస్సు యొక్క అడుగు భాగము కనిపించని విధము గానే... ఇంద్రియస్తకమై యున్న మానసారము నందు- పరమాత్మ తత్త్వము గొచరింపదు. ‘నిర్మలము, నిశ్చలమునై యున్న సరస్సు నందలి అడుగు భాగ మెట్లు కానుపించునో... అట్లే... ఇంద్రియ విషయ రహితమైన నిశ్చల మతికి- ‘పరమాత్మ’ యను బ్రహ్మ పద్మార్థము సాధ్యశ్యము కాగలదు. నిర్మల

అటులైన... “మనోవృత్తుల వేగము నడంచుట సాధ్య పడునా?” యను సందేహము కలుగ వచ్చును. నిరంతర సాధన, ఓరిమి, పట్టుదల కలిగియున్న వారికి- సాధ్యము గాని దేదియును లేదు. “క్రిప్తము, మూర్ఖము, విక్రిప్తము, ఏకాగ్రత, నిరుద్ధము” యను ఐదవస్తులు చిత్తమున కున్నవి.

ఇందు... బాహ్య విషయస్త్రి- మొదటి అవస్థ! సామరి తనము- రెండవ యవస్తు! వీటి నుండి దూరముగా నుండుట- మూడవ యవస్థ! తిరిగి దేని యందు పరిభ్రమించ కుండా అదుపు చేయుట (ఏకాగ్రత)- నాల్గవ యవస్థ! ఒకే విషయము నందు సర్వదా లయించుట- ఐదవ యవస్థ!

క్రమ బద్ధ సాధన ద్వారా ఈ అవస్థా పంచకములను సాధించుటయే యోగ పరిపూర్వకత! నాల్గవ యవస్థయగు ఏకాగ్రతావస్థనే “ప్రత్యాహారమ”ని పెద్దలు తెలిపి యున్నారు.

“దేశ బంధ శ్రీత్రస్వ ధారణ” (పతంజాల యోగ సూత్ర)

‘ప్రత్యాహారము’ వలన చలన ముడిగిన మనస్సును- బాహ్యభ్యంతర ములం దెందేని నొక స్థానము నందు నిలిపి యుంచుటయే ధారణము

ఇతర వ్యాపకములు లేక, తన స్వాధీనమైన చిత్తమును- నాసికాగ్రము నందు గాని జిహ్వోగ్రము నందు గాని, భూ మధ్య మందు గానీ, పట్టుక్రముల యం దెందైన గాని నిలిపి యుంచుట వలన ధారణ యందు కృతకృత్యుడు కాగలడు.

ఆస్థితియందు . చిత్తమునకు- ఏ మాత్రము చలనము కలుగ కూడదు ఇట్టి విధముగా . ఆత్మ యందు చిత్తమును ధారణ గావించిన సాధకుడు- “యోగ సిద్ధిని పాంద గలడ”ని భగవదీత దెల్పు చున్నది

శ్లో “యథా వినియతం చిత్త మాత్మనే వా ప్రతిష్టతే

నిస్పుహః సర్వ కామేభ్యే యుక్త ఇత్యచ్యతే పార్థ (గత)

బాహ్యదివికార రహితుడై, చిత్తమును- ఆత్మయందే నిలిపినచో.. ఆ చిత్తము- గాలి లేని ప్రదేశము నందుండు దీప శిఖ వలె నుండ గలదు దీప శిఖ కే మాత్రము గాలి తగిలిననూ . చలింపుచు యుండును. కావున .. ఏ మాత్రము- చిత్తమునకు “కదలిక కూడ ద”ని యథము

ఏ సాధన యందైనను లోపములు సహజముగా నుండగలవు యోగ సాధన యందు- ప్రారంభము నుండి, తుదివఱకునూ . ప్రతిక్షణము ఏదో యొక విష్ణుము తటష్ట పదుట చాల సహజము “ధారణ సమయములో”. చిత్తము- ఏ మాత్రము చలించిననూ దానినిగుత్తించి చింతన చేయక, ధైర్య బుద్ధిని గలిగి, తిరిగి దానిని మెల్ల మెల్లగ ధారణయం దుంచ వలె న”ని శ్రీ మర్మగవదీత యందలి ఈ క్రింది శ్లోకము దెల్పు చున్నది

శ్లో “శనై రూపమే తత్ బుద్ధ్యాధృతి గృహీతయా

ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్యా న కించిదపి చింతయేత్ (గత)

ఏ విషయ సంపర్కము లేని శుద్ధమైన చిత్తమును- ఏదో నాక దానిపై నిలిపి, కదల కుండునట్లు నిగ్రహింప గలుగుటయే ధారణకు ప్రధానాంశము! ఇది... నిరంతర సాధకుల కత్యంత సులభ సాధ్యము! చంచలత్యము కలుగు చున్నను... ఓర్కి వహించి, పట్టు వదలని విక్రమార్యుని వలె తిరిగి ప్రయత్న పూర్వకముగ చిత్తము నా లక్ష్యముపై కేంద్రికింప జేయు చుండ వలెను.

ధ్యానము

“తత్త్త్వ ప్రత్యేక తానతా ధ్యానమ్” (పతంజలి యోగ సూత్ర)

యుమ-నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామ-ప్రత్యాహారముల ద్వారా చలన రహితము గావింప బడిన చిత్తమును- ఒకానోక ప్రదేశము నందు స్థిరముగా నిలిపి; ధారణ సిద్ధి నందిన తరువాత... దేసియం దా చిత్తము నిలుప బటునో; ఆ ప్రదేశము లేదా పదార్థముల యందే దానిని- బహు కాలము చెదరకుండ నుంచుట “ధ్యాన మ”నబడు చున్నది.

“బాహ్య ధ్యానము, అంతర ధ్యానము” యని చేయు ధ్యానము రెండు విధములు! మొదట- బాహ్య ధ్యానమును ప్రారంభించి; తుదకు- అంతర ధ్యానము నందు లీనము కావలయును.

దృష్ట్య ప్రపంచము నందలి పదార్థముల (దైవ విగ్రహములు మొందివి) పైన- దృష్టిని కేంద్రికించి; చిత్తమును- దాని యందే నిలిపి; తదన్యమైన ఏ సంబంధమూ చిత్తమునకు తెలియని విధముగ... అధిక కాలమును గడుపుట- బాహ్య ధ్యానము!

బాహ్య దృష్ట్యమును- బాహ్యము నుండి వేఱు బఱచి; అంతర్గత భావన ద్వారా... ఒక దృష్ట్యమును కల్పించి, ఆ దృష్ట్యము నందే... చిత్త స్థితిని స్థిరత్వము గావించుట- అంతరంగ ధ్యానము! సాధకుడు- బాహ్యము నుండి, అంతర స్థితి వఱకు ఎదుగ వలెను.

ఒక శ్రావ్యమైన గానము (శబ్దము) నందు- మైమాచి యున్నప్పుడు... చిత్తము- ఆ శబ్దానందము నందే లయమై; ఇతర బాహ్య ప్రవృత్తుల యొక్క జ్ఞానమును- ఆ చిత్తము పట్టించు కోక పోవుటను చూచుచునే యున్నాము:

దృశ్యాత్మకమైన విషయముల యందును అట్టే... చిత్తము- తాదాత్మయము నందు చుండ గలదు. అట్టి స్థితియే బాహ్య ధ్యానము!

లోకసంగ్రహము లైన విషయముల యందు అనుకోని విధముగ... ఆ స్థితిసంభవించి; క్షణికమైన నింపు చున్నది. సాధకు లిట్టిస్థితిని- ప్రయత్న పూర్వక ముగ నభ్యసించి; బాహ్య ధ్యాన స్థితిని- సంపూర్ణముగ నథిగ మించి; అంతర ధ్యానము నందును- అట్టే పరి పూర్ణత నంద వలెను.

ధ్యానము సిద్ధించి నంతనే... సాధకునికి- ‘అతీంద్రియ శక్తులు’ చేకుఱ గలవు. అంతరీనమైన విషయములు గోచరించి; అవ్యక్తమైన సుఖానుభూతి నంద గలదు. ధ్యానమునకు ధ్యేయమైన వాటి యందు... పూర్తి అధికారము గలిగి, వాటిని శాసింప గలుగు శక్తిని సముప్పార్చించ గలదు.

సమాధి

“తదేవార్థ మాత్ర నిర్వాపం స్వీరూప శూన్య ఏవ సమాధిః”

(ప్రయోగమూ)

‘ధ్యానము’ నందు... పరిపూర్ణత నందిన సాధకుడు- అంతర్గత ధ్యాన, ప్రదేశ జ్ఞానములను, పదార్థ-రూప-భావనలను నశింప జేసికొని; నిశ్చలత్వము నందుటయే సమాధి!

ధ్యానము నందు... ఎప్పుడు- జీవాత్మయు, పరమాత్మయు కలియుట జరుగునో... ఆ స్థితినే ‘సమాధి’గా శాస్త్రములు దెలుపు చున్నవి.

స్తు” యత్ప్రమత్యం తయోరత్త జీవాత్మ పరమాత్మనోః

సమస్త నష్ట సంకల్పః సమాధి రభి ధీయతే॥

అనుభవము గల యోగ శాస్త్ర పండితులు కొండఱు- “సమాధి- బాహ్య దృశ్యాను విద్ధము, అంతర దృశ్యాను విద్ధము; బాహ్య శబ్దాను విద్ధము, అంతర శబ్దాను విద్ధము; బాహ్య నిర్వ్యకల్పము, అంతర నిర్వ్యకల్పము” యని ఆఱు విధములుగ అవస్థలను నిర్ద్ధయించి యున్నారు.

ఇవి... “సవికల్పము, నిర్వి కల్పము” యను రెండు విధములైన కేంద్రియవస్థల నుంచి ఉధృవించినవి. ఈ విధము లైన సమాధి యొక్క అవస్థా భేదములు- సాధకుల యొక్క ధ్యాన స్థితి యందలి మార్పుల ననుసరించి... వివిధ ఫల భేదములను కలిగి యున్నవి. ఇందు... అతి ముఖ్యము లైనవిగా పెర్సైనబడిన- సవికల్ప, నిర్వికల్ప సమాధుల ద్వారా మాత్రమే యోగి పరిపూర్వ బ్రహ్మనందానుభూతితో ‘రాజ యోగ స్థితి’ నంద గలదు.

శ్లో॥ జ్ఞాతా ద్వయవిలయే సైవ జ్ఞేయ బ్రహ్మణి కేవలే॥

తదాకా రాకారితయా చిత్త వృత్తే రవ స్థితి॥

సద్గుః స ఏవ విజ్ఞేయ స్పస్తమాధిః సవికల్పకః॥

“ధ్యేయము-ధ్యాతము-ధ్యానము” యను వికల్పములు మూడును నశింపక పూర్వమే... చిత్తము (జీవాత్మ)- బ్రహ్మ (పరమాత్మ) యందు లయ మొందుటయే సవికల్ప సమాధి! ఈ యవస్థ- పూర్వ జన్మ సుకృతము వలన గాని కలుగదు.

ప్రత్యాహోరస్థితినుండి, ధ్యాన స్థితి వఱకు గల కాలము నందు ఎప్పుడైనను... వారి వారి ‘సంస్కార బలము’ ననుసరించి- సాధకుల కీ సవికల్ప సమాధి ‘స్థితి’ ప్రాప్తించుట కవకాశము లున్నవి.

శ్లో॥ స్వానుభూతి రసావేశా దృశ్య శబ్దా నపేక్షితః॥

నిర్వికల్ప సమాధిస్వా నివాతస్థ త దీపవతీ॥

‘సాధనా పరమైన అనుభూతుల’చే... రస మయమై; దృశ్య-శబ్దాదుల క్షత్రమై; గాలి లేని స్థలము నందు- ‘దీప శిఖ’ వలె నిశ్చలమై యుండునది ఏదో... అదియే నిర్వికల్ప సమాధి! దీనినే “అసంప్రజ్ఞత సమాధి” యనియు నందురు.

శ్లో॥ ప్రశాంత వృత్తికం చిత్తం పరమానంద దీపకం॥

అసంప్రజ్ఞత నామోయం సమాధిః యోగినాం ప్రియః॥

మనస్సు- సకల వృత్తి-ప్రవృత్తి కరమై, బ్రహ్మనంద యనుభవమును సమకూర్చు స్థితి నెప్పుడు కలిగి యుండునో... అపు ఉదియే ‘అసంప్రజ్ఞత

చేసాగ సాధనాకుండలింధ నో ————— (110) ————— M శత్య శారాయణ స్వామై
సమాధి'యై, నిజమైన యోగులకు ప్రియమై కైవల్య ప్రాప్తి నాసంగ గలదు.
అనగా చిత్తము-నిర్వివ స్థితిని యంది, సంపూర్ణముగ అత్య యందు లయ
మొంది నప్పుడు. 'కైవల్యము' కరతలామలకము ఇలాంటి స్థితినే 'రాజ
యోగము'గ గ్రహింప వలెను.

కుండలినీ నొచ్చన

'పతంజలి మహర్షి' చెప్పిన- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ,
ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులు" యనబడు అప్పాంగయోగములు
సంగ్రహముగ దెలుప బడినవి. ఇక. మహర్షి ప్రొక్తమైన 'కుండలినీ' సాధనా
క్రమము, దాని ఉపయోగములు చర్చింప బడు చున్నవి

"కుండలినీ" యనగా.. "చుట్టు చుట్టు కొని యున్నది" యని అర్థము!
ఇది "బహు సూక్ష్మ రూపములో" పాము వలె నుండు న"ని యోగ గ్రంథముల
ద్వారా తెలియు చున్నది ఈ కుండలినీ- గుద స్థాన మందలి మూలాధారము
వద్ద, సుమమ్మా నాటికి క్రింది భాగములో అథో శిర్దుయై ఉంటుంది

'బాహ్యంతరము' లైన మానసిక ప్రవృత్తుల వలన జనించిన క్రియా
రూప వలన శక్తి యొక్క విశేషము యంతయు మూలాధారము నందలి
కుండలిని యందు కేంద్రిక్యతమై వుంటుంది

అనగా.. సమస్త ఇంద్రియములు జరిపే పనులకు కావలసిన- ఆదేశ
ములు, అనుభూతులు మొదలగు విషయము లన్నియు 'కుండలినీ' కేంద్ర
స్థానముగ . మనస్సు- నడుపు చున్నది

వివిధ ఇంద్రియములతో ఇరో స్థాన మందలి సహస్రారము'- నాడీ
సంధానమును కలిగి యున్నది. ఈ నాడు లన్నియు- 'నాడీ చక్రము' నుండి
(నాభి యందు) పుట్టి, 'సుమమ్మ'ను- కేంద్రముగా గొని, 'సహస్రారము'తో
సంబంధము గలవై యున్నవి. ప్రతి యొక దేహ ప్రకంపనమును- మనస్సు
ఈ నాడుల ద్వారా సహస్రారమునకు నడుపు చున్నది

అందు వలననే. నాడీ జీవ చైతన్య శక్తి- క్రమశః క్షిణించి, వృద్ధాప్యము,
తుదకు... మరణము ప్రాప్తింపు చున్నది ఈ 'అక్రమ మనో వ్యాపారము'ను

అరికట్టి; బాహ్యంతరము లైన... సకల 'మానసిక వ్యాపార సమాచారము' లను- 'సుమమ్మానాడి' ద్వారా నడిపించిన ఎడల... నాడు లన్నియునూ- వాటి జీవచైతన్యములను కోల్పేక; 'పుష్టి వంతము' లగుటచే... దేహమునకు- జర్గోగ-మరణముల భయము తొలగుట కవకాశము లభింపు చున్నది.

ప్రీలకు గాని, పురుషులకు గాని... 'అంతర్గతము'గ వాడే మండలము నందు నిండి యున్న 'జీవ శక్తి'యే గాక... కండరముల యందు యంతటను నిండి యున్న "ఓజశ్వక్తి" యును నోక మహాత్మర శక్తి గలదు.

ఆంధ్రజింధుల ప్రాంతముల నున్న... అంత యధిక మగు శక్తి సామర్థ్య ములు గల వారు యగుదురు. బాహ్యము నందు- విద్యుదాకర్మణి శక్తులుగా భాసించే శక్తులే... అంత రంగము నందు- 'మానసిక శక్తి'గ మాత్రి, ఓజశ్వక్తి యొక్క బలముతో... భౌతిక సిద్ధులను గలిగి యుంటవి.

ఓజశ్వక్తి లేని మనుష్యుడే యుండడు. ఐతే... ఓజింధ్రజింధుక్క బల పురిమాణముల ననుసరించి మాత్రమే... అతని మానసిక బలము, బాహ్య ప్రవృత్తులు ప్రస్తుత మగుచుంటవి. ఉత్తమమైన 'యోగ సాధన' ద్వారా ఈ ఓజశ్వక్తిని అధికము గావించుకో వచ్చును.

ముఖ్యముగా... 'బ్రహ్మ చర్యము'చే- కావుమును, తద్రూపము లైన ఇతర ఇంద్రియ ప్రక్రియలను నిరోధించ గలిగినచో... సులభముగ ఈ ఓజశ్వక్తి బలము యధికము కాగలదు. అందు వలననే... యోగ శాప్త నిష్టాతులు బ్రహ్మ చర్యమునకు అత్యధి కాధిక్యత నొసంగి యున్నారు.

మనస్సు- ఇంద్రియముల ద్వారా జరుప బడు ఏ 'క్రియ'ను నిరోధించి నప్పటికినీ... ఓజస్సు పెరుగుతు నుంటుంది. "యోగము" అంటే... "చిత్రము యొక్క 'చేష్ట'లను నిరోధించుటయే" యని 'పతంజలి' సూత్రము కూడ స్వప్త పరాచు చున్నది. "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః"

ఓజము క్షీటించి నప్పడు... మనో బలము నశిస్తుంది. మనో బలము హన్యమైన తటి... దేహ కాంతి అంతరిస్తుంది. ఇంద్రియములు- తమ తమ ధర్మముల నుండి దూరమైతే... దేహమునకు- జర ప్రాప్తించి; మరణమునకు నాంది జరుగుతుంది. కాబట్టి... ఓజశ్వక్తిని- తగినంత అధికముగా సమకూర్చు కొనుటయే... యోగి యొక్క ధ్యేయముగ నుండాలి.

మనసు, నాడులు, జీవ చైతన్య శక్తుల కే గాక. ఈ 'ఓజిశ్చక్తి'కి గూడ కేంద్ర స్థానము- మూలాధార ప్రదేశమే ర్మేయున్నది ఇట్టి సమస్త అంతర్గత శక్తులకు కేంద్ర స్థానము ర్మైన- మూలాధారము నందలి.. బ్రహ్మమార్గము (సుమమ్మా నాణి రంగ్రము) నకు- తన ముఖమును యడ్డము బెట్టి నిదిస్తూ వుంటుంది- కుండలినీ శక్తి!

శక్తి యేన మార్గేణ గస్తవ్యం బ్రహ్మ స్థానం నిరామయం
ముఖే నాచ్చాద్య తద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ

(హరయోగ ప్రధానిక)

సాధన పద్ధతుల ద్వార. 'మనస్సు'ను- ఇంద్రియ వ్యాపార రహితము యొనర్చి, మూలాధార చక్రము నందున్న కుండలిని పైన- ధారణ మొనర్చి, ధ్యానము గావించినచో.. 'కుండలిని'కి- 'చలనము' సంభవింపగలదు ఈ శ్శితి యందే. శ్శర్వము దెలిపిన అనువగు 'ముద్ర'ల ద్వారా. "ప్రాణము, అపానము"యను ఇరు వాయువులను- మూలాధారయూర్ధ్వ భాగంబు నందు కుంభించిన ఎడల. ఆ రెండు వాయువు లటకు జేరి; వృక్షాగ్ని(జరరాగ్ని)చే తష్టమై, 'కుండలిని' మీద ప్రసరింపగ. ఆ కుండలిని- మేల్గైని, ప్రాణాపాన తప్త వాయువులచే బ్రేహింపబడి, క్రమబద్ధముగ సుమమ్మా నాణి యందు బ్రావేశించి, 'ఉర్ధ్వ ముఖము'గ... నిలచి మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూర, అనాహాత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రముల మీదుగా సహస్రారమునకు ప్రయాణము సాగించ గలదు

స్వాధిష్టానమును దాటిన తోడనే 'బ్రహ్మగ్రంథి'ని, అనాహాత చక్రము దాటిన వెంటనే... 'విష్ణు గ్రంథి'ని, ఆజ్ఞా చక్రము నథిగ మించి నంతనే 'రుద్ర గ్రంథి'ని చేదించి; భ్రాంతి-మాయ-జ్ఞాన(విజ్ఞాన)ములను- పటాపంచలుగ చేయ గలదు.

గ్రంథ త్రయిము

"గ్రంథులు" అంటే.. "ముడులు" యని ఆర్థము కూడ ఉన్నది. ఏటిని "జ్ఞాని... శరీరములో అంతర్గతముగ యుండి, జీవత్కు- పరమాత్మ యొడ్డకు

యోగ సాధక-కుండలిం శక్తి ————— (113) ————— M.పత్ర నారాయణ సింఘ
చేర కుండ మధ్య మార్గములో నున్న అవరోధముల ”ని కొందరు యోగ
శాప్రజ్ఞలు వక్కాణించారు

“బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి” యనిపిలువబడు తున్న ఈ
గ్రంథిత్రయమును గుత్తించి . ఊపనిషత్తులు, యోగ శాప్రములు చాల విశేష
ములను తెలిపి యున్నవి

1] “ఈ దృష్టి ప్రపంచము, దేహాంధ్రియాదులు తప్ప . మరేమియు
లేవ ”నుకొనెడి భ్రాంతిలో నుంచుటయే . బ్రహ్మగ్రంథి లక్ష్మిము ఈ భ్రాంతి
వలన . ముక్తి లభించుట దుర్లభము, ప్రతి జీవిక- తల్లి గర్భము నందున్న
ప్యాడు మూడవ మాసములో “చిత్తుక” యను ప్రాణ శక్తి- సహస్రార మార్గము
ద్వారా ‘పిండము’ నందు ప్రవేశించి, ‘సుమమ్మా నాడీ మార్గము’లో . అథో
గామియే, దేహ మధ్య భాగము నందు గల మూలాధార స్థానము వఱకును
వెళ్లి, అచ్చట మూడున్నర చుట్టు (వలయములు) తిరిగి ఆగిపోవు చున్నది

దానినే... “కుండలినీ శక్తి” యని సంబోధించుట జరుగు చున్నది. ఈ
కుండలినిని- ‘పరమేశ్వరీ స్వరూప’ మైన ‘మాయ’గ . కొందరు వ్యాఖ్యనించి
యున్నారు ఇంకొందరు- “జగత్తు (విశ్వము) యొక్క సమప్తి స్తితి యందు
అప్యక్త పరబ్రహ్మము” యనునది మాయగ ఉండి, స్పష్టి స్తితి యందు ఆ
మాయ శక్తియే- జీవుల యందు ప్రవేశించి, కుండలినిగ నామాంతరమును
బొంది, “మూలాధార స్థానము నందు- ‘సార్థ వలయ త్రిత్తయై నిద్రింపుచు
నుండున”ని దెల్పి చున్నారు.

“తత్పష్ట్యై తదేవాను ప్రావిశత్తి”

(శ్రుతి)

“ముఖే నాచ్చాద్య తద్ద్వారం ప్రసుష్టా పరమేశ్వరీ”

(హర యోగము)

సాధకుని యొక్క- అనేక జన్మల ‘పుణ్య శలితము’ వలన లభించిన-
సద్గురుని కృపా-కటూకములలో... యోగ సాధన యందు- ‘క్రమ క్రమము’గ
ప్రాప్తించిన అభివ్యక్తి ద్వారా . ‘కుండలినీ శక్తి’ని మేల్కొల్పుట జరుగుతుంది
కుండలిని జాగ్రత్తమైన పిమ్మట . మూలాధార, స్వాధిష్టానములను దాటించు
వఱకు... సాధకుడు- ‘ఆధ్యాత్మిక పరమైన భ్రాంతి’కి లోనై యుండ గలడు.

కుండలిని శక్తి- ఎప్పుడైతే స్వాధిష్టానమును యథిగ మించుట కుపక్త మించునో ఆ క్రషణమే సాధకునికి గల భ్రాంతి తొలగి పోగలదు ఇదే బ్రహ్మ గ్రంథి భేదము. అనగా నిచట సాధకుని బుద్ధి ప్రపుల్ల పద్మము వలె వికసించి, భాసించ గలదు ఇదియే- జ్ఞాన స్థితి.

2] సూర్య శరీరము నందు యంతర్వతముగా ప్రకాశించునది- సూర్య శరీరము ఇది. “ప్రాణమయ కోశము, మనమయ కోశము, విజ్ఞాన మయ కోశము” యనబడే సమష్టి స్వరూపము

భ్రాంతి(భోతిక) నుండి దూరమైన సాధకుడు- “విష్ణు మాయ” యనబడు దైవత భావ భ్రమలో పడగలదు “నేనే ఈ సూర్య శరీరమును” యను భావనను కలిగించుట ద్వారా. సాధకునిలో దైవత భావమును- ఈ విష్ణు గ్రంథి ప్రవేశ పెడుతుంది

కుండలిని శక్తి- ‘మణి పూర చక్రము’ నుండి విడివడిన తోడనే . సూర్య చంద్రాగ్ని వర్ష సదృశ్యమై, దివ్య కాంతులను విరజిముచు, ముందున కుఱికి, ‘విష్ణు మాయ’గా ప్రభావితి వహించిన ఆ విష్ణు గ్రంథిని చేదించ గలదు.

విష్ణుగ్రంథి చేదించ బడిన తరువాత సాధకునికి- “ఈ సూర్య శరీరము గూడా కల్పితమే! ఇది. నా స్వ స్వరూపము కాదు” యను భావన ఉధృవించి, పరిపక్వత నంద గలదు. ఇదియే- విజ్ఞాన స్థితి

3] సమస్త శక్తులకు పుట్టినిల్లు- ‘అజ్ఞా చక్ర’ స్థానము ఇచటికి కుండలిని శక్తి చేరిన తోడనే.. సాధకునికి- ‘విశ్వ వివ్యాంత రాశము’ల యందలి సమస్త విషయముల యొక్క ‘యథార్థత్వము’ తెలియుటయే గాక .. మహాతర మైన దైవతము, అద్భుత మైన దివ్య శక్తులు సిద్ధింప గలవు.

అప్పిస్థితిలో. జీవ-బ్రహ్మల యొక్క ‘సంయోగము’ను- విస్మరించుట లేదా “నేను” యనున దేదియో ఇంకనూ సరిగా అర్థముగాక యుండుటయే.. ‘అవిద్య’ రూప మైన- ‘రుద్ర గ్రంథి’ లక్షణముగా పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాలోగ్ర శత భాగధ్య శతస్వ కల్పితస్వ చ

భాగ్ జీవః స విజ్ఞేయః స చానంత్యాయ కలుతే।

శ్వాస్తుర్పుషాప్త)

జీవాత్మ- వెంటుక యొక్క నూతువ భాగములో... నూతువ భాగ మంతు యతి సూక్ష్మముగా వుంటుంది. “అటో రణియా నృహతో మహీమాన్” యను బ్రథతి ప్రమాణానుసారముగా... “సూక్ష్మములలో- నతి సూక్ష్మము, గొప్ప దగు (మహాతి) దానిలో- అతి గొప్పతనమును గలిగి; ‘సర్వ వ్యాపకత్వము’ వలన... అనంతత్వము నంది యున్న పరమాత్మ యొక్క రూపాంతరమే... ఈ జీవాత్మ!

“అట్టి జీవాత్మయే నేను! తెలియబడిన, తెలియ బదుచున్న, తెలియబడే సమస్తము నేనే! నేనే బ్రహ్మాను!! మరిక ఏమియును లేదు” యను పరిపూర్వ అద్వైత స్థితి యందలి ‘పర బ్రహ్మ తత్త్వము’ను పొందుటయే... ‘రుద్ర గంథి’ భేదింప బడినప్పుడు సాధకునికి కలిగే స్థితియై యున్నది. ఇది- ప్రజ్ఞాన స్థితి!

దానికి పిమ్మటి... ‘కుండలిని శక్తి’- సహస్రారకమలమును చేరుతుంది. అప్పుడు... ఆ సాధకుడు- ఏ సంకల్ప-వికల్పములు లేని పరమోత్సమైన పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారమును పొంది, నిరంతర తుధ్ం బ్రహ్మానంద రసానుభూతితో క్లవల్య ప్రాప్తి నంద గలదు.

ఉధీత మే తత్తురమంతు బ్రహ్మ

తస్మిం స్తుయం సుప్రతిష్ఠాకరం చ

అత్రాంతరం బ్రహ్మ విదో విదిత్యా

లీనా బ్రహ్మణి తత్తురాః యోన్ముక్తాః॥ (శ్వాత్మామూ)

“బ్రహ్మదండము” యను “సుమమ్మా నాడి”- వెన్ను పూస నాత్రయించి; మూలాధారము మొదలుకొని, సహస్రారము (బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము) వఱకు వ్యాపించి యున్నది. అట్టి సుమమ్మా నాడికి- ఇరు పార్వుముల యందున... జంట పర్వముల వలె- ‘ఇద, పింగళ నాడు’లు మెలిక వేసికొని యుండును. మూలాధార చక్రమునకు సమీపముగా “యోని కంద మ”ను స్థాన మందు- అగ్ని వలె వెలుగొందు తేజో మధ్యములో... “జీవ శక్తి” యన దగు కుండలిని శక్తి- ‘పాము’ వలె మూడున్నర గుండ్రని చుట్టులను చుట్టుకొని, నిద్రావస్థలో నుండ గలదు.

యథార్థమునకు... ఇది యొక “అతిసూక్ష్మమైన నాడి” యనియే చెప్ప వచ్చును. ఈ నాడికి- “1] కుటీలాంగి, 2] భుజంగ, 3] శక్తి, 4] ఈశ్వరి, 5]

కుండలిని, 6] అరుంధతి, 7] కుండలి” యను ‘విడు నామములు’ గలవు. ఇది... నిద్రావస్థయం దున్నంత కాలము- జీవి అజ్ఞాన యుతుడై యుండును.

కుండలినీ శక్తి- ‘వాగ్మిభవ (పమ్) బీజము’ సంకేతముగా కలది. పమ్ వర్ధము యొక్క విభాగ క్రమమే... “సార్థ త్రితయ వలయాకృతి” యని ‘శాప్త్రీ’ నీర్దేశము! అనగా... “పమ్” యను ‘అక్షరము’ను- విడ దీసినప్పుడు... “అ-ఇ-అ-మ్” యను 4 వర్ధములు ఏర్పడుతవి. ఇందలి మొదటి మూడు అచ్చు వర్ధములు- కుండలినికి మూడు చుట్టులు కాగా; నాలుగవ దగు “మ్” యను అర్ధాక్షరము (హల్లు)- ‘సగము చుట్టు’ యగు చున్నది. ఈ చుట్టులు- విప్పారి; సాగి నప్పుడు... శబ్ద తరంగముల కలయికచే ‘పమ్’ బీజ మేర్పుడు చున్నది.

కుండలినిని మేలుకొలిపిన సాధకునికి- సంపూర్ణ జ్ఞానమే గాక; సమస్త శక్తులు, మహిమలు కలుగ గలవు. సుమమ్మా నాడి మార్గము ద్వారా దీనిని- షట్టుక్క, గ్రంథి త్రయముల ద్వారా... ఆరోహణ, అవరోహణలను గుర్తైతీంగి; నడిపింప గలిగిన నాడు... సాధకునికి సాధ్యము గాని దేదియును ఉండదు. అతే దజేయుదు! ఆప్షసిద్ధులు, అమరత్యము గలిగి; బహు కాలము జీవింప గలదు. ప్రపంచమునం దసాధ్యమైన అన్ని విషయములు- ‘కుండలినీ’ సిద్ధి నందిన సాధకునికి సుసాధ్యములు కాగలవు.

ఆ కుండలినీ శక్తిని సాధించుటకు... నియమిత మైన యోగ సాధనా మార్గ యొక్కటియే శరణ్యము! ‘పతంజలి’ యొక్క- ‘అప్సాంగ యోగ మార్గము’ ద్వారా... క్రమక్రమముగా గాని ఇది సాధింప బడదు.

పూర్వపరజన్మముగతమై; సర్వ పుణ్య-పాపములకు ప్రతీకయై; “ముఖ్య ప్రాణ మ” న దగు కుండలిని- తామర తూడు నందలి ఆతి సప్నుని ‘తంతువు’ వంటిది. ఇది- అనవరత సాధనము! ప్రాణాయామాది విశిష్ట యోగా భ్యాస విధులచే కలుగు చిత్తైకాగ్రత(భ్యాస-భ్యారణముల)ల వలన గాని సిద్ధింపదు.

యోగ మార్గములం దన్యింటి యందునూ... కదు సమర్థుడై; కుండలినీ సిద్ధుడైన సద్గురుని సాన్నిధ్యము నంది, వారి వలన శక్తి పాతము గావింపబడి; సాధకుడు- ‘కుండలినీ జాగ్రత్తి’ కుప్రకమింప వలెనే గాని, స్వయం సాధనల ద్వారా అట్టి పని కుప్రకమించుట చాలా హనికరము! ఎందు వలన యనగా... కుండలిని శక్తికి- ‘సవ్య జాగరితము, అపసవ్య జాగరితము” యను ద్వివిధావస్థలున్నవి.

ఇందులో. మొదటి యవష్ట- ఉత్తమ ఫలితములను, సర్వ సిద్ధులను కలిగింప గలదు ఇక. రెండవ యవష్టయం దీ 'కుండలిని'- అపక్రమముగ సాగుట వలన.. అనేక అన్ధములు వాటిల్ల గలవు

ఉన్నాదము, పుంప్య హీనత వంటి కొన్ని కొన్ని 'మహాపద్మవములు' సంభవింప గలవు ఇవి ఆ జన్మ వఱకే పరిమితము గాక ఇంకొన్ని జన్మల వఱకు- వెన్నంటి రాగల 'అవకాశము' లున్నవి అందు వలన సాధకులు- జాగరూకులై, సమర్థుడైన సద్గురువు నాశ్రయించుట శ్రేయస్వరము!

శక్తి: భుజంగాకార రూపేణ మూలాధారం సమాశితా

శక్తి: కుండలినీ నామ బిన తంతు నిభా శుభా

మూల కందం ఘణాగ్రేణ దంప్రా కమల కందవత్

ముఖేన పుచ్చం సంగృహ్య బ్రహ్మ రంధ్రం సమన్వితా

(సామక్షీర తంతుమ్)

పుచ్చక వివరణము

శక్తి: మూలాధారం గుద స్థానం స్వాధిష్టానంతు మే హనం నాభిస్తు మణిపూరాఖ్య హృదయాభ్జ మనాహతమ్

తాలు మూలం విశుద్ధాఖ్యం ఆజ్ఞాఖ్యం నిటలాంబుజం సహస్రారం బ్రహ్మ రంధ్ర మిత్యాగమ విదో విదుః

(తీ విద్యాకట్టమ్)

ప్రతి జీవికిని- శరీరాంతర్ధతము లైన చక్రములలో- 'సహస్రారము'ను మినహయించినచో.. "మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూర, అనాహత, విశుద్ధి, ఆజ్ఞాచక్రము ల"నే ఆఱు చక్రములు- యోగ సిద్ధి యందు ప్రాధాన్యత వహించి యున్నవి నిద్రాణమై యున్న కుండలినీ శక్తిని- మేల్కొలిపి, సుమమ్మా నాడిని ఆశ్రయించి యున్న ఈ చక్రముల మీదుగా నడిపించుట- యోగ విధి

పతంజలిపుహర్షి యొక్క- అష్టాంగ యోగ సాధనలును లక్ష్మీముగుగాని; సద్గురూప దిష్టుడైన సాధకుడు- కుండలిని శక్తిని- సుమమ్మా నాడి ద్వారా నడిపింపుచూ, షట్టుక్కములను, గ్రంథి త్రయములను దాటించి సహస్రారమును జేర్చిన తోడనే. బుద్ధి లయ మంది నిశ్చల-నిర్వ్యకల్ప సమాధి లభించి, జీవన్ముక్తుడు కాగలడు

వివిధయోగములు, ముద్రలు, వాటి లక్ష్మీములన్నీగూడ. . కుండలినిని సహస్రారములను నందు జేర్చుట కొఱకే ఉద్దేశించ బడినవి.

గురువు యొక్క- 'స్వానుభవము'నకు, సాధకుని- 'దేహ ధర్మము'లకు తగిన విధముగా.. ఏ యే 'ముద్రా బంధము'లు 'ఆసనము'ల ద్వారా యోగ సిద్ధి చేకుఱ గలదో.. అట్టి విధానముల ద్వారానే 'యోగ సిద్ధి'కి ప్రయత్నించ వలెను

“దేహము, కాలము, సాధన, నియమములు” యనునవి- యొంత పట్టిష్ఠముగా యున్న . అంత త్వరితముగానే యోగ సిద్ధికి మార్గములు సుగమము కాగలవు.

1] మూలాధార చక్రము

సమస్త చక్రములకు ఆధార భూతమై యున్నందున. . దీనికి “మూలాధార చక్ర ము”నెడి పేరు వచ్చినది. అంతేగాక. ఈ చక్రము- పంచ భూతముల యందలి పృథ్వీ భూత సంబంధ మైనది కావున దేహ ధారణకు, దైహిక స్థితికి మూల కారణమై యున్నది

ఈ చక్రము- భూమి సంబంధ మైన దగుట వలననూ, సమస్తమున కాధారము భూమి గావుననూ . ఈ భూమి అంశ గలిగిన- మూలాధార చక్రము లేకున్నచో దేహమునిలువ జాలదు. అనగా పటి పొవుట లేదా ఎగిరి పొవుట జరుగును. ఈ విషయమును గూర్చి . “రుద్ర రహస్యము”యనెడి గ్రంథము- ఈ క్రింది విధముగా దెల్పు చున్నది:

శ్లీ! సర్వాధారా మహాయన్మా న్నాలాధారత యస్మితా!

తదా భావేతు దేహశ్శ్య పాతస్యా దుర్భమోతివా!

‘యోగ సాధన’ యందు. ‘ప్రాణాయామ లక్ష్మిము’లలో- ఒకా నొక ప్రత్యేకావస్థ సంభవించి నమ్మదు దేహము- కుదురుగా నిలువక.. ఎగరెగిరి పదు చుండుట జరుగును

అప్పిప్పితికలుగుటకు కారణము- “కుంభకమునందలిప్రాణ వాయువు- ఈ మూలాధార చక్రమునకు తీవ్ర ఒత్తిడిని కలిగించుట వలనే” యని గ్రహింప పతెను కుండలిని- జాగ్రత్తమై ఈ చక్రమును తాకిన తోడనే. సాధకుని శరీరము- భూమినుండి కొడ్దిగి పైకి లేవ గలదు కావున. మూలా ధార చక్రము- దేహధారులకు అత్యంత ప్రాధాన్యము గలదై యున్నది.

“పంచమే మానే పృష్ఠ వంళో భవతి”

(శ్రుతి)

గర్భ ధారణ జరిగిన పిమ్మటు పిండముగా మాటి, పదియవ మాసము వతుకు- వివిధ అవయవములు సంపూర్ణత వోంది, శిశువు జన్మించును. “ఈ గర్భ గత మైన ‘పిండము’నకు- ఐదవ మాసము నందు వెన్నెముక ఏర్పడ గలద”ని వేద ప్రమాణము. ఈ వెన్నెముకతో బాటు గానే. దాని నాశయించి యుండు సుషుమ్మా మతీయు మూలాధార చక్రము లేర్చడు చున్నవి

‘మూలాధార చక్రము’- శరీరము నందలి ఎముకలకు ఆధార భూత మగుట వలన. ఈ చక్ర ‘ప్రభావము’ వలననే- జీవిక ‘ఎముక’లు ఏర్పడు తున్నవి. ఎముకలు- వృధ్మి నందుట కూడా. ఈ చక్రము యొక్క- అభివృద్ధి ననుసరించియే యుండ గలదు. మరియును మూలాధార చక్రము- జీవిలో నిద్రాణమైన జ్ఞానమును మేల్కొల్పుపును

శరీర ధర్మములను సక్రమముగా నిర్విటింప జేయుట కాధార భూతమై యున్న ఈ మూలాధార చక్రము- మన శరీరము నందలి. గుద భాగమును- స్థానముగా గలిగి నాసిక కాధార భూతమై, ‘నాలుగు దళము’లతో కూడినదై, పద్మాకారముగా నున్నది

ఆ నాలుగు దళముల యందున- వరుసగా “వ, శ, ష, స” యనబడు వర్ణములు ప్రకాశింపు చుంటవి “వరద, శ్రియ, షండా, సరస్వతి” యనబడు నలుగుటు దళాధి శక్తులా దళముల యందు స్థితిని గలిగి యుందురు.

శ్లో “ఆధారమై చతుర్షాలో రుణ రుచిర్యాసాంత కర్మాత్మయః॥

మూలాధార చక్రము (పద్మము)- ‘అరుణ వర్ణము’ను గలిగి, కాల్పిన మేలిమి బంగారు చ్ఛాయలతో- వెలుగొందు చుండును ఇది పృథ్వీ భూత తత్త్వము గలది. దీని కథి నాయకుడు- మహా గణపతి।

ఆ పద్మము నందలి ‘కర్మిక (పుష్పాడి ఉండు మధ్య భాగము) నందు పదు ముఖములు, మూడు నేత్రములు గలిగి ధూప్ర వర్ణము (పొగ రంగు) గల “సిద్ధ విద్య” యను జీవ చైతన్య శక్తి- శాకినీ దూప ధారిణియై అధివసించి ఉంటుంది. ఈ శక్తి- నాలుగు భూజముల యందు అంకుశము, కమలము, పుస్తకము, జ్ఞాన ముద్రలను ధరించి యుంటుంది.

అమెకు- సిద్ధాన్సుము (పులగము) నందు అత్యధిక ప్రీతి। ఈ దేవతకు- బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్మీయు- ‘స’కారవర్ణసంకేతమును కలిగి యున్నవి.

శాకినీ ధ్యానమ్యు

స్తోమిల్లో మూలాధారస్థ పద్మే ప్రతి దళ లసితే పంచ వత్తాం త్రినేత్రాం
ధూప్రా భామస్థి సంస్థాం సృణిమపి

కమలం పుస్తకం జ్ఞాన ముద్రామ్యి।
భీభ్రాణం బాహు దండై స్నులలిత

వరదా పూర్వ్యక శక్త్యన్యేత్రాం
ముధు న్యాసక్త చిత్తాం మధు మద
ముదితాం శాకినీం భావయామః॥

2] స్వాధిష్టాన చేతుము

మూలాధార చక్రమునకు పైన భాగము నందు అనగా లింగ లేదా యోని స్తానము నందు స్వాధిష్టాన చక్ర ముండును ఇది పంచ భూతత్త్వముల యందలి జల తత్త్వము గలది నాలుకు మూల భూతమై యొప్పనట్టి ఈ చక్రమునకు- బ్రహ్మ అధి నాయకుడు

“అథ చతుర్థ మాసే జరర కబి ప్రదో భవతి”

(శ్రుతి)

గర్భ గత “పిండము”నకు... ‘నాలుగవ మాసము’ నందు- ఉదరము, నడుము; లింగ-యోన్యాదు లేర్పడ గలవు. వాటి నాశయించుకొని యుండు “స్వాధిష్టాన చక్రము సైతము... ‘నాలుగవ మాసము’ నందే ఏర్పడ గల ద”ని మన మూహించుకో వచ్చును.

సకల జీవులకు- శిరో భాగము నందుండు మృదువైన, తెల్లని మాంస విశేషమునకు “మేధస్స”నెడి పేరు గలదు. ఈ స్వాధిష్టాన చక్ర మట్టి మేధస్సును కాథార భూత మగుచున్నది. ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే... జీవులకు- మేధస్సు అభివృద్ధి నందుట, ‘అధిక జ్ఞాపక శక్తి’ కలుగుట, యుక్తాయుక్త విచక్షణలను జరుపుట, సూక్ష్మ పరిగ్రాహ్యత్వము, ఆలోచనా పటిమ మొదలగున వన్నియు సంభవింపు చున్నవి.

స్వాధిష్టాన చక్రము- శరీరము నందలి... లింగ భాగమును- స్థానముగా కలిగి; ఆఱు దళముల తోటి పద్మాకారముగా యున్నది. ఈ ఆఱు దళముల యుండు వరుసగా... “బ, భ, మ, య, ర, ల” యను వర్ణములు ప్రకాశింపు చుంటవి.

“బందినీ, భద్ర కాళి, మహా మాయా, యశస్వినీ, రమా, లంభోష్మి” యనబడు ఆఱుగురు దళాధి శక్తులు యా దళముల యుండు స్థితిని గలిగి యుందురు.

శక్తి స్వాధిష్టాన మనేక వైద్యుత నిభం బాలాంత షట్టుతకమ్॥

స్వాధిష్టాన చక్రము (పద్మము)- ‘ఎతుపు వర్ణము’ను గలిగి; మెఱపును బోలి ప్రకాశింపుచు యుండ గలదు. ఇది... ‘జల భూత తత్త్వము’ గలది. అధి నాయకుడు- బ్రహ్మ!

ఈ పద్మము నందలి మధ్య కర్మిక యుందున- నాలుగు ముఖములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములు; నాలుగు భుజములతో... పసుపు వర్ణము గలిగిన ఒక లలిత లావణ్య మూర్తి యుంటుంది. ఈమె హస్తముల యుండు త్రిశూలము, పాశము, కపాలము, అభయ ముద్రలను ధరించి; సకలైశ్వర్య, సాందర్భ- శక్తినంపదలను గలిగి; గర్వాతిశయముచే నాప్యారెడు “సిద్ధేశ్వరీ”

యొగ సాధన-కుంటల్ని త్వి ————— (122) ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధార్థ
యను ఈ జీవచైతన్య శక్తి- కాకినీ' రూప ధారిణియై యథివసించి యుంటుంది
ఈమెకు- దధ్యన్నము యనగా పెరుగుతో కూడిన అన్నమునం దెక్కువ ప్రీతి!

అంతేగాక. . ఈ దేవతకు- “మధుప్రీతా” యను ‘విశిష్టసంకేతము’న్నది.
“మధువు” యనగానే. ‘సుర’ యని మనము భావించ వచ్చును. కాని...
పండితులు- మధు శబ్దమును .తేనె, నెయ్య, పంచదార (లేక పెరుగు) లకు
మాత్రమే చెప్పి; వాటిని “త్రిమధురము ల”ని వక్కణించిరి ఐతే . ఇక్కడ
స్వాధిస్నాన చక్ర ఫీత యైన సిద్ధేశ్వరీ దేవికి ‘ప్రీతి కరమైన మధువు’- దేవతా
మధువు మాత్రమే.

“అసా ఆదిత్యైదేవ మధ్వతి” యను ప్రతి ప్రమాణము ననుసరించి ..
దేవతలకు- సూర్య తేజస్సే మధువుగా నిర్లయించ బడి యుండుట వలన ..
ఈ కాకినీ దేవత- “సూర్య కిరణముల యందు ఎక్కువ ప్రీతి గలది” యని
దెలియు చున్నది. సూక్ష్మ దృష్టి తోడ పరిశీలించినచో విశ్వము నందలి సృష్టి
నమస్తమునకు సూర్య కిరణముల ద్వారా మధుర రస మాపాదింప బడి, ఆ
రస శక్తి చేతనే నృష్టి జీవించి; వృధి నందు చున్నది గదా.

కావున. . స్వాధిస్నాన చక్ర మధ్యఫీత యైన చిచ్ఛక్తి- కాకినీ రూపముతో ..
సూర్య కిరణాల్చువము లైన మధుర రసమును గ్రహించి, “సమస్త జీవ కోటికే
ప్రాణాధార యగు చున్నది” యనుట- సుస్పష్టము ఈ దేవతకు- బీజ, శక్తి,
కీలక, న్యాసాదు లన్నియు- ‘క’కార వర్ణ సంకేతము గలవి.

కాకినీ ధాయైమ్య

శ్లో “ ప్ర్యాధిష్టానాభ్య పద్మే రస దశ సహితే వేద వక్రాం త్రినేత్రాం
హాష్టాభ్యం ధార యంతీం త్రిశిఖ గుణ
కపాలాభయా న్యాత్త గర్వమ్యా
మేధా ధాతు ప్రవిష్టాముల మద
ముదితాం బందినీ ముఖ్య యుక్తాం
పీతాం దధ్యోద వోషా మభిమత
ఫలదాం కాకినీం భావయామః॥

3] మంచిపూర చేతుము

స్వాధిష్టాన చక్రమునకు- పై భాగము నందు... నాభి (బొడ్డు) స్థానమున గల చక్రము- మణిపూర చక్రము! ఇది... పంచ భూత తత్త్వముల యందు- అగ్ని తత్త్వమునకు సంబంధించినదై యున్నది. నేత్రములకు ఆధార భూత మైన ఈ చక్రమునకు- శ్రీ విష్ణు వధి నాయకుడు!

“మాస ప్రయేణ పాద ప్రదేశో భవతి” (శ్రుతి)

గర్భము ధరించిన- ‘మూడవ మాసము’ నందు... ఆ గర్భ గత పిండ మునకు- కాళ్ళు, చేతులు ఏర్పడు చున్నవి. అందు వలన... ఈ ‘మణిపూర చక్రము’ యొక్క శక్తి- జీవులకు మాతృ గర్భము ప్రవేశించిన ‘మూడవ నెల’ నుండి ప్రారంభము కాగలదు.

శరీరము నందు యంతటను నిండి యుండి, జీవులకు- పుష్టి నోసంగు “మాంస మ”ను ధాతువున కీ మణిపూర చక్రమే యాధారభూతము! బలము, శార్యము, పరాక్రమము, ఓపిక, శారీరక సౌష్టవము మొదలగు నవస్నియు ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే ఏర్పడు చున్నవి. ఈ మణిపూర చక్రము- శరీరము నందలి నాభి స్థానములో... అంతర్గతముగా దశ దళముల తోటి- పద్మాకృతిని బోలి యుంటుంది.

ఆ దశ దళముల యందును- వరుసగా... “ధ-ధ-ణ-త-ధ-ధ-న-ప-ఫ” యనే పది మూల వర్ధములు ప్రకాశింపు చుంటవి. మరియు “డామరి, ధంకారిణి, ణామరి, తామసి, స్థాన్విష్ట, దాక్షాయణి, ధాత్రి, నందా, పార్వతి, ఘట్టార్థి” యను దళాధి శక్తులు- యా పది దళముల యందును పరివేష్టించి యుండెదరు. దళములకు, కర్ణికకు నడుములో... రక్త వర్ధము గల అగ్ని తేజో మండలము ప్రకాశింపుచు నుండ గలదు.

“శ్లో రత్నాభం మణి పూరకం దశ దళం దాద్యం ఘకారాంతకమ్॥

ఈ మణిపూర చక్రము (పద్మము)- వజ్ర-వైష్ణవ్య-మరకత-మాణిక్య మణి కాంతులను కలిగి; ‘దివ్య ప్రభ’లతో... విరాజిల్లు చుండ గలదు. అగ్ని భూత తత్త్వమగుట చేత... జ్యోలా మాలా పరివృత్తయై యొప్పును. దీని కర్ణికకు

యోగ సాధన-కుండలిన్ శక్తి ————— (124) ————— M. రథ్ నారాయణ సింధుల్
యంచు నందు గల- స్వస్తికాకార మండలములో నీలి మేఘు చ్ఛాయలతో
వెలు గొందు శ్రీ మహా విష్ణువు నివాస మొనర్చును ఈ పరమాత్ముడీ చక్రమున
కథి నాయకుడు!

ఈ పద్మము యొక్క- 'కర్మికా మధ్య భాగము' నందు .. మూడు ముఖు
ములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములతో ఎఱ్ఱని రక్త వర్ష శరీర చ్ఛాయ
గల ఒక దేవత నివసితమై యుండును ఈమె- నాలుగు హస్తముల యందు-
శక్తి, దండము, వజ్రము, అభయముద్రలను ధరించి, పశు తుల్య లైన వారికి-
అతి భయంకరము గాను, భక్త జనులకు- ప్రసన్నము గాను దర్శన మిచ్చును.
వయోవస్థలు లేనిదైన ఈమె- "లాకినీ" యను పేర 'జీవచైతన్య శక్తి'గా ఇక్కడ
అధివసించి యున్నది.

ఈ లాకినీ దేవతకు- గుడాన్నము నందు ఎక్కువ ప్రీతి! ఈ దేవతకు-
బీజ, శక్తి, కీలకాది న్యాసము లన్నియును .. 'ల'కార వర్ష సంకేతమును కలిగి
యున్నది. ఈ చక్రము నందు- 'కుండలినీ శక్తి' ప్రవేశించి నప్పుడు... అణిమా
ద్వయస్పసిద్ధులు సంప్రాప్తించ గలవు ఆ ప్రకారముగా సంప్రాప్తించిన సిద్ధుల
వలన .. సాధకుడు- హూర్య సంప్రాప్తి చిత్త షైర్యమును కోల్చేక; ప్రణవ ధ్యాన
ధారణ నిష్టుడై, 'కుండలినీ శక్తి'ని- ముందుకు నడిపింప వలెను. లేకున్న...
తిరిగి భోతిక వాసనల యందు దగుల్చేని, యోగ బ్రహ్మాదు కాగలడు.

పాతేసీ ధ్యానము

శ్లో! దిక్కుతే నాభి పద్మే త్రివదన విలప ద్రంప్తిణీం రక్త వర్లాం!
శక్తిం వంభోలి దండొ నభయ మసి

భుజై ర్దూరయంతీం మహాగ్రామ్!
డామర్యాంత్ర్యః పరీతాం పశుజన

భయదాం మాంస ధాత్ర్యైక నిష్టాం!
గుడాన్న సక్తి చిత్తాం సకల సుఖ
కరీం లాకినీం భావయామః!

4] అనాపొత్త చేత్తము

సకల జీవులకు- ‘హృదయ స్థానము’ చాల చాల ముఖ్య మైనది. ఈ స్థానము నందు- సర్వ కర్మలకును ఆధార భూత మైన మనస్సు మరియును జీవాత్మలు వసించి యున్నవి.

“హృదయం చాప్యుం థో ముఖం అథోనిష్టో వితస్త్రోం తే నాభ్యా ముపరి తిష్ఠతి” యను ‘వేద ప్రమాణము’ ననుసరించి- “హృదయమునకు దిగువగా... వితస్త్రో ప్రమాణ దూరము నందు- ‘జీవాత్మ’ సర్వము తానై, ఏదియును తాను గాక; నీవార ధాన్యపు ముల్లు కన్ననూ... సూక్ష్మతర మైన ‘జ్యోలా మాల’లతో వెలుగొందు చుండ గలద”ని దెలియు చున్నది. బాహ్యభ్యంతరముల కాధార భూత మైన హృదయమే స్థానముగా గలిగి యున్నది- అనాహత చక్రము!

“మాస ద్వయేన శిరః కురుతే”

(శ్రుతి)

“గర్భ ధారణము జరిగిన- రెండవ మాసము నందు... గర్భ గత పిండ మునకు- ‘శిరము, చర్యము, అంతసకరణము’లు “ఎర్పడ గలవ”ని వేద ప్రమాణము! శరీరమునకు ఆధార భూత మైనది- రక్తము! సప్త ధాతు వులలో నొకటి యగు- రక్త ధాతువున కీ అనాహత చక్రమే... మూల స్థానమై యున్నది.

పూర్వ జన్మ యొక్క సంస్కృత బధ్మమైన- భావన, చేతనత్వము; భౌతిక, అధ్యాత్మిక సంబంధము లైన- పరివర్తనలు, కారిన్యము, దయాతుత్వములు మొదలగు నవన్నియు... ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే జనింపు చున్నవి.

ఈ అనాహత చక్రము- హృదయ స్థానమునందు పన్నెండు దళములతో పద్మాకృతిని కలిగి యున్నది. ఈ పద్మ దళములు పది రెండింటి యందు- “క, ఖ, గ, ఘ, చ, జ, ఝ, డ, ఢ, రు, ఔ, ట, ర” యను పన్నెండు వర్ణములు గలవు. “కాళ రాత్రి, భాతీత, గాయత్రి, ఘుంటా భారిణి, జేమిని, చండా, ఛాయా, జగతి, రుంకారి, జ్ఞాన రూపా, టంక హస్తా, రంకారిణి” యనబడు దళాధి, శక్తు లా పన్నెండు దళముల యందు బరివేష్టించి యుందురు.

ఈ దళాధి శక్తులు- సిందూర వర్ణము గల వారు! ‘పద్మము’ లోపలి భాగము నందు... పాగ రంగు గల షట్క్రోణము- వాయు పూరితమై యుండు

యోగ సాధన-కుంఠల్చ శక్తి ————— (126) ————— M సత్య నారాయణ సింహాల
గలదు ఆ పట్టేణ మధ్యమము నందు- 'కర్మిక' నాశయించు కొని, చక్రాధి
నేత యగు రుద్రుడు పరివేష్టించి యుండ గలదు. పద్మ కర్మిక (బొడ్డు)- రక్త
వర్ష యుతము. ఆ కర్మికా మధ్యమము నందు గల త్రికోణాకృతి' యుందు
'బాణ' రూప మైన లింగము, దానికి క్రిందుగా 'హంస' రూప మైన జీవాత్మలు
స్థితిని కలిగి యున్నారు

శక్తి॥ పత్రే ర్ష్యాదశభి స్వ్యానాహత పురీ పైమీ కరాంతాన్యితా

అనాహత చక్రము (పద్మము)- ఎత్తుపు, పసుపు, ధూప వర్షములతో
దేదీప్య మానమై యలరారు చున్నది ఇది. పంచ భూత తత్త్వముల యుందు-
వాయు తత్త్వమునకు మూలము! రుద్రు జీ చక్రమున కథి నాయకుడు

పద్మమునందలి కర్మికా మధ్య భాగము నందు 'బంగారు రంగు' మేని
చ్ఛాయలతో.. రెండు ముఖములు, తీక్కణ మైనట్టి కోఱలు (పలు వరుస),
నాలుగు భుజములను కలిగి హస్తముల యుందు- ఆక్ష మాల, శూలము,
కపాలము, దుమరుకములను ధరించి; సమస్త ఆభరణములతో బాటుగా..
కంకాళ (పుణ్ణల) మాలను ధరించి, పదునాటు సంవత్సరముల ప్రాయము
గలిగిన ముగ్గ మనోహర సుకుమార మూర్తి యైన జీవ చైతన్య శక్తి- 'రాకిణీ'
నామ విభ్రాతయై; పద్మసనాసేనయై విరాజిల్లు చున్నది

ఈ 'రాకిణీ దేవత'కు- తైల మిళిత మైన అన్నము(పులిహోర)నం దధిక
ప్రతి! బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్మీంటి యుందు రకార వర్షమే ప్రధానమై
యున్నది.

కుండలినీ శక్తి- ఈ చక్రము నందు ప్రవేశించి, 'ముఖ్య ప్రాణ స్వరూప'
మైన 'జీవాత్మ'ను స్పృశించుట వలన.. సాధకునికి- మహాత్మర మైన దివ్యాను
భూతులే గాక. 'దశ విధము' లైన వివిధ 'నాదము'లునూ వినిపించ గలవు
అతనిభావనాప్రపంచము- దివ్యతేజో విలసితమై, 'భూతిక సంబంధము'లు
సంపూర్ణముగా నశించు చున్నవి.

రాకిణీ ధాత్మాము

శక్తి॥ హృత్యద్వై భాను పత్రే ద్వ్యావదన

విలన ధ్వంషిణిం శ్యామ వర్షాం

మపి భుజై ర్థార యంతీం త్రినేత్రామ్॥
రక్తస్థాం కాళ రాత్రి ప్రభృత పరివృతాం స్నీధ భుకైన సక్తాం॥
శ్రీ మద్యరేశ వంద్య మఖిమత
ఘలదాం రాకిణీం చింతయే త్రామ్॥

5] విశుద్ధ చక్రము

జీవులకు- నూతనోత్రేజమును, నవ చైతన్యమును ప్రసాదించు అమృత వర్షిణియే- విశుద్ధ చక్రము ఇది కంరమునకు కొంచెము దిగువ భాగములో కలదు పంచభూతతత్త్వముల యందలి ‘అకాశ తత్త్వము’నకు ఇది కారణ భూతము ఇచ్ఛట గల ‘చంద్ర మండలాంశ్’ నుండి ఉద్ధవించు ‘అమృత’ సారమే జీవుల మనుగడకు కారణ మగు చున్నది. వర్ధ మాతృకల కి చక్రమే పుట్టినిల్లు మతియు ఇదే జీవేశ్వర నిలయము శభ్యింద్రియమునకు మూల కారణమైన ఈ చక్రము నందే. కుండలినీ శక్తికి- పరిపూర్వత్వము సిద్ధించుట సంభవించును

“ఏక రాత్రే కలలం భవతి సప్త రాత్రోషితం బుద్ధుదం భవతి అర్థ మాసాభ్యంతరేణ పిండో భవతి మాసాంతరేణ కరినో భవతి”
(తురుతి)

“స్త్రీ-పురుష సంయోగము వలన ఏర్పడిన రజోరేతస్యులు- ఇరువది నాలుగు గంటల వ్యవధిలో.. మిత్రమమై అటు పిమ్మట ఏడు దినములకు బుద్ధుద (బుడగ) యాకారమును పాంది, పదు నైదు దినములకు- ‘పిండ’ రూపమును ధరించి; ఒక మాసమునకు- గట్టిపడ గలద ’ని వేదప్రమాణము వలన దెలియు చున్నది

భోతికముగా. “శరీరము” యని పిలువ బదుతున్న త్వగింద్రియము (చర్మము)నకు అధార భూత మైనది ఈ చక్రమే. చర్మము యొక్క- వర్ధము, మృదుత్వము, చర్మ సంబంధ మైన ‘భోతిక వికారము’లు మొదలగునవి యన్నియు ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే ఏర్పడు చున్నవి

ఈ విశుద్ధ చక్రము- కంఠమునకు కొంచెము దిగువ భాగము లోని... పదునాటు దళములను కలిగి; పద్మాకృతి నంది యున్నది. పద్మము యొక్క దళములు పదునాటింటి యందు “అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ఇ, ఏ, ఈ, టి, అం, అః” యను పదునాటు మూల వర్ణములు (అచ్చులు) గలవు. “అమృత, ఆకర్ణిణీ, ఇంద్రాణి, ఈశాని, ఉష, ఊర్ణు కేశి, బుద్ధిదీప, బుంధకార, ఇకార, ఇషార, ఏర పదా, పశ్యర్యా, టింకారి, బైషధి, అంబికా, అక్షర్మా” యనంబడు 16 దళాధి శక్తులు యూ 16 దళముల యందు- బరిపేష్టించి యందురు.

ఈ దళములకు లోపలి భాగములోని... తెల్లని వర్ణము గలిగిన ఆకాశ తత్త్వము వ్యాపించి యంద గలదు. నలుపు, తెలుపు, పసుపు వర్ణములతో కూడిన కర్మిక యొక్క మూల స్థానము నందు- చక్రాధి నాయకు తైన జీవాత్మ స్థితిని గలిగి యందును. ‘పద్మ కర్మిక’- రక్త, శ్వేత వర్ణ మయము! ఆ కర్మికా మధ్యమము నందు- “వజ్రేశ్వరి” యను దేవత కలదు.

శ్లో “దృష్ట్యారం సర్వ షైడైశ్వర సహితం జ్యేతిః విశుద్ధంబుజమ్॥

విశుద్ధ చక్రము (పద్మము)- వజ్రము వలె ప్రకాశ వంత మైనది. దీనిది- ఆకాశ తత్త్వము! జీవాత్మ- అధి నాయకుడు!

పద్మము నందలి కర్మికా మధ్య భాగము నందు- ఆరక్త వర్ణాన్వితయు; గురు-దేవతా-మంత్ర సంధానముల వలన... *తనే ఆ దేవతా స్వరూపుడుగా తలంచని (అనగా... తన కన్సను దేవతను అన్యముగా భావించు) సాధకుల విషయములో... భయంకరముగా కానుపించు రూపము గలదియు; రక్త-

“అన్యోని వన్యోని హమస్మీతి న నవేద యథా పశురితి”
(శ్రుతి)

“అద్వైత జ్ఞాన శాస్త్రము గలవారు పశు తుల్య ల”ని పై వాక్యము స్వస్త పఱచు చున్నది. “ద్వితీయ ద్వైభయం. భవతి” అనునట్లుగా... “తన కన్నా రెండవ పద్మము కలద”ని నమ్మి వారలకు భయము కలుగు చుండ గలదు. యోగ సాధకులు- ఇట్టి అన్య భావములకు చిత్తము నందు తావు కల్పించక; చిత్రై కత్యము నందు- యోగ సిద్ధియే ఏకైక లక్ష్మీముగ పురోగమించ వలెను.

యోగ సాధన-కుండలిన్ శక్తి — (129) — M. బ్రహ్మ శారాయుణ సింహాల్
శేత వర్షములతో నలరారుచున్న ఏక శిరస్క్యయు, త్రినేత్రములు, నాలుగు
భుజములను కలిగినదియు హస్తముల యందు “ఖట్టాంగము, ఖద్గము,
త్రిశూలము, చర్యము” యను వానిని ధరించినది యు యగు నొక మహా శక్తి-
గంభీర వదనార విందర్మై, జీవులను- నిత్యామృత వర్షములచే నవ చైతన్య
వంతులుగా తీర్చిదిద్ద వజ్రేశ్వరీ దేవి- ఈ చక్ర కర్ణిక యందు ‘డాకినీ స్వరూ
పిణియై యలరారు చున్నది

ఈ డాకినీ దేవత కు- ‘పాయసాన్వము’ నందు బహు ప్రీతి. బీజ, శక్తి,
కీలక, న్యాసాదు లన్మింటి యందును- దుకార వర్షమే ప్రధానమై యున్నది

శ్లో సర్వాస్యేత నతియుతా అక్షప్ర కుప్త కొన్యితాః

షైడుశారేషు విన్యసే నృథ్యే సంస్థాప్య డాకినీమ్

విశుద్ధ చక్రము నందున- మహాత్రర మైన గొప్ప శక్తులు నిబిడి కృతమై
యున్నవి వీటిని ‘గ్రంథము’ల యందు ద్రాయుటకు- “ఇలాంటివి” యని
వర్ణించుటకు వీలు పడనివి “అనుభవ మ”నే పశ్చర్యము గల సద్గురువుల
ద్వారా మాత్రమే. ఈ చక్రము యొక్క విశిష్టత గుర్తింప బదుతుంది

ఆ కుండలినీ శక్తి’- విశుద్ధి యందున ప్రవేశించిన పిమ్మట భేచరీ
ముద్రతో.. కుండలినీ శక్తిని యచ్చటనే ఆపి, ‘విలోమ క్రమము’లో అనగా
అపసవ్య మార్గము ద్వారా కుండలినిని- మూలాధారము వఱకు గొనిపోయి,
అచటి నుండి తిరిగి.. ‘సవ్య క్రమము’లో- సుమమ్మ ద్వారా ఆజ్ఞ చక్రము
నకుచేర్చిన ఎడల విశుద్ధి యందలి సర్వ శక్తులు విజృంభించి, బహిర్గతములు
కాగలవు

ఇది . హర యోగ విద్య రహస్యముల యందు సవివరముగా గలదు
విశుద్ధి యందే . కుండలినిని- నిలుప గలిగిన ఎడల ఎంత కాలము వఱకు
అట్టి స్థితిని కలిగి యుండునో, అంత వఱకును- జరా-మరణములు, ఆకలి-
దప్పులు యుండవు.

డాకినీ ధాత్మానమ్యు

శ్లో॥ గ్రీవా రూపే విశుద్ధే నృప దశ కమలే శేత రక్తాం త్రినేత్రాం॥

మహి మహా చర్య సం ధార యంతీమ్
వక్రే జైకేన యుక్తాం పశు జన
భయదాం పాయసాన్నిక సక్తాం
త్వేక్షాం వందేఁ మృతాద్యిః పరివృత్త
వపుషాం డాకినీం వీర వంద్యామ్ ।

6] ఆజ్ఞా చేత్తము

శరీరాంతర్గతములైన, మానవచైతన్యమునకు- మూల కారణము లైన చక్రము లన్నింటి లోకి- తల మానిక మైనది, విశిష్ట మహిమాన్విత మైనది- ఆజ్ఞా చక్రము దీని పేరు నందే దీని గుణము సూచింప బదుచు యున్నది. సర్వేంద్రియములను, మనసు-బుద్ధి-చిత్త-అహంకారాదులను, సమస్త నాచీ మండలములను ఆజ్ఞాపించి, వాటి వాటి వ్యక్తి-ప్రవృత్తుల యందు ప్రవర్తింప జేయు శక్తి- ఈ చక్రమునకు గలదు.

ఈ చక్ర స్థానమునకు- ‘కుండలినీ శక్తి’ నమీపించిన తోడనే. పంచ భూతాత్మక మైన ప్రకృతి సంబంధము లన్నియునూ యంతరించి; సాధకుడు- నిశ్చలుడు, నిర్వికల్పుడు, పరిపుద్ధస్వయంప్రకాశకుడు కాగలడు మరియునూ కుండలినికి ఇచ్చట గల- పరమాత్మ సంపర్కము వలన. సాధకు డజేయుడు, అమరుడు గూడ కాగలడు.

“ఎష్టే మాసి నాసాత్కీ శ్రేత్రాణి భవతి” (శ్రుతి)

“గర్భము నందు- క్రమక్రమముగా వృద్ధి నందు పిండమునకు. ఆఅవ మాసము నందు- ముక్కు, చెవులు, కన్నులు ఏర్పడ గలవు” యని దెలియు చుండుట వలనా, ఆజ్ఞా చక్రమునకు భూమధ్యము స్థాన మగుట వలనా... ఈ చక్రము- జీవులకు తల్లి గర్భము నందు. ఆఅవ మాసమున ఏర్పడును

ఆజ్ఞ చక్రము- రెండు కనుల మధ్యనగల భూమధ్య స్థానము నందు- రెండు దళములతో... పద్మాకృతిగా యుండును. ఇది... “మజ్జ” యను ధాతు విశేషమునకు మూలము! “మజ్జ” యనగా... ‘ఎముక’లలో నుండు- యొక విధమైన క్రావ్య పదార్థము! జ్ఞానము, దీపి, స్నేరణ, నిర్వలత్వము, జిజ్ఞాస, శోభన, ఆజ్ఞ, క్రమ, సద్వ్యాధినము, ఆచరణ మొదలగు విషయములన్నీ ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే... జీవులకు- సంభవింపుచు నున్నవి. స్వేచ్ఛ, పరచ్చా, ప్రారభముల కత్తితుడైన పరమాత్మకీ చక్రమే- నివాస స్థానము! “అంతః కరణ మ”నునది గూడ “ఇందే కలద”ని కొన్ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి.

కుండలినీ శక్తిని- ఈ చక్రము నందు నిలిపి; పతంజలి మహార్షి చెప్పిన వివిధ సంయమముల ద్వారా... అనూహ్యమైన భౌతిక మార్పులను సృష్టింప వచ్చును. ఇది... “సర్వ సృష్టిని శాసించు నిలయము” యని చెప్పక తప్పదు. అణిమా, లఘుమా, గరిమా మొదలుగా గల అష్ట సిద్ధలు- ఈ చక్ర స్థానము నందే సాధకునికి లభించ గలవు.

శ్లో హంకై త్వక్కర పద్మ పత్ర యుగళం రత్నేప మాజ్ఞాపరీ॥

కెంపు రంగును గలిగి; రెండు దళములచే ప్రకాశించు దివ్య పద్మము- లలాట భాగము నందు విరాజిల్లెదు ‘ఆజ్ఞ చక్ర’మై యున్నది. ఈ ‘దళము’ల యందు... “హ, క్ర” యను వద్దములు రత్న ప్రభలతో వెలుగొందు చుంటవి. “హంసవతి, క్రమాయ” యను దళాధి శక్తు లా రెండు దళముల యందును- అధివసించి యుందురు.

కల్పికకు- వెలుపలి ప్రక్క, నున్న త్రికోణము నందు... చక్రాధి నాయకు డైన పరమాత్మ- ప్రణవాకారముతో, జ్యోతి స్వరూపుడై వెలుగొందుచు నుండ గలడు.

శ్వేతారుణ కాంతుల యా ‘పద్మ కల్పిక’ యందు... తెల్లని దేహ కాంతితో- ఆఱు శిరములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములు; నాలుగు భుజములు; హస్తముల యందు... జ్ఞాన ముద్ర, డమరుకము, అక్ష మాల, కపాలములను ధరించి; అన్ని శుభములను చేకూర్చ గల స్వతంత్ర శాసనాధికారము వహించిన జీవ చైతన్య శక్తి ‘సిద్ధ మాత’- ‘హాకినీ’ రూపములోన యధివసించి యున్నది.

యోగి సాధువుండలన శక్తి ————— (132) ————— M. సత్య నారాయణ సింఘ
ఈమెకు- హరిద్రాన్నము నందు ప్రీతి ఈ హకినీ దేవత'కు- బీజ, శక్తి కీలక,
వ్యాసాదు లన్మింటి యందు- 'హ'కార వర్ణమే ప్రధానమై యున్నది.

పోతిసీ ధార్మము

శ్లో" భూమధ్యే బిందు పద్మే దశ యుగ కలితే శుక్ల వర్ణం కరాబై:
భిభ్రాణం జ్ఞాన ముద్రాం డమరుక

మమలా మక్త మాలాం కపాలమ్
షట్టుక్కాధార మధ్యం త్రినయన

లసితాం హంస వత్యాది యుక్తాం
హరిద్రా సైక సక్తాం సకల శభ కరీం హకినీం భావయామః

7] సహస్రారము

“సహస్రము” అంటే. ‘పది వందలు’గా మనకు అర్థము స్వర్తిస్తుంది కని. వేద పరిభాషలో “సహస్రము” అంటే “అనంత మ”నే అర్థము ఉంది “సహస్ర శీరుషా పురుషః సహస్రాక్ష స్వహస్ర పాత్తి” యని బ్రతి వాక్యము! అనంత మైనదిగా (అనగా .. ఊహ కందని విధముగా) యున్నది గావున .. దీనికి “సహస్రారము” యను పేరు కలిగినది.

అనంతమైనది. భగవత్ స్వరూపమైన- పరతత్త్వ మొక్కటియే। దీనిని మించినది, సమమై నట్టిది మరొకటి లేదు అందు వలననే... ‘సతత్ సమ శ్చ భ్యాది కశ్చదృశ్యతే’ యని వేదము నందు గూడ ఈ విషయము స్పష్ట పఱచ బడినది. అనగా ‘సహస్రార స్థానము’- అనంతమైన ‘బ్రహ్మ మయము’, జీవనుమ్మకీకి- మూలస్థానము, పరపూర్వమోగసిద్ధికి- ‘దివ్య సంకేత కేంద్రము’, అచంచల నమాది నిష్పత్కు- జన్మ భూమి! హృత్యుండరీక మైన ‘జీవాత్మ’తే- భూమధ్య గతమైన ‘పరమాత్మ’ కలసి, రమించు సంతతానంద దివ్య తేజు నికేతనము- సహస్రార స్థానము.

రాజు యోగ పరిపూర్వత వలన సాధించ బడిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము, తద్వారా కలిగే పునరావృత్తి రహిత శాశ్వత బ్రహ్మక్యమునకు ఈ సహస్రార స్థానము- దివ్య సాపొనము

ఎద్దునిని తెలిసి కొనుటకై వేదములు, ఉపనిషత్తులు, భాష్యములు మొదలగునవి ఏర్పడినవే ? ఏది తెలియ బథక . జీవులు- చావు-పుట్టుకల మధ్య- బాల్య, యోవన, కొమార, వార్ధక్యాది వివిధావస్థలను పొంది ఘోర సంసారకూపము నందు కొట్టు మిట్టపూడుచును యున్నారో ? జీవులకు గల సర్వకర్మక్షయమునకు, మఱల పుట్టుకు లేని ‘జీవనుక్కు’కి- ఎయ్యాది కారణ భూతమో .? అందఱి యందున, అన్నింటి లోన, భూమ్యకా శాపృత మైనట్టి ఈ అనంత విశ్వము నందలి- అణువణువునా ఏది నిండి యున్నదో.. ? అట్టి పదార్థము లేదా శక్తి ‘ఇట్టిది’ యని నిర్ధారించి, తెలిసికొను విజ్ఞాన భనియే . సహస్రార స్థానము

ఆజ్ఞా చక్రమునకు పైనగల రుద్ర గ్రంథి- చేదింపబడి నంతనే. అనంత సూర్యుల కాంతితో తేజరిల్లుచు . ‘సహస్రార స్థానము’ గోచరిస్తుంది ఇది. కపాల భాగమునం దేర్ఘడిన అనేకములైన సూక్ష్మ నాడుల గజిబిజి అల్లికలతో కూడి యున్న మృగుదువైన ప్రదేశము ఈ నాడుల మధ్య- కమల దశముల వంటి అతి సూక్ష్మమైన అఱ లున్నవి ఈ అఱలు ఒక్కొక్కటి- ఒక్కొక్క భోతిక, అంతరంగిక ప్రక్రియలకు ఆదేశ కేంద్రములు!

ఆ ‘కుండలినీ శక్తి’- ఈ ‘సహస్రారము’ను ప్రవేశించి నంతనే.. దేహము నందలి సర్వోందియములు- వాటి ‘ధర్మము’లను (చేయు పనులను) వదలి, నిద్రాణము కాగలవు ఈ సహస్రార స్థానము నందు- ద్విత్యమునకు స్థానము లేదు. నిశ్చల సచ్చిదానంద పర బ్రహ్మ మొక్కటియే అచ్చట భాసింపు చున్న పదార్థముఇదియే అద్వైత సిద్ధాంత సారము!

బ్రహ్మర్పుర్ణణం బ్రహ్మ హవిః బ్రహ్మగ్నే బ్రహ్మ ణాహతం
బ్రహ్మావ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మ కర్మ సమాధినా

కాయక, వాచిక, మానసిక కృత కర్మము లన్నియు- బ్రహ్మర్పు మొన రించి, నిష్టమ భావనతో జీవుడు- పరబ్రహ్మను జేరి, ఆ బ్రహ్మతో లయ

యోగ స్తాథిక-కుంటల్లు న్ని ————— (134) ————— M. శ్రీ నారాయణ సింగార్జున
మంది; సమాధి స్థితిని పాందుటయే- (రాజ) యోగ సింగికి పరమ లక్ష్మీము
అట్టి లక్ష్మీ సింగి చేకుతీన వాడు- జీవుడు 'కైవల్యము' నందుట నిశ్చయము,
నిర్వివాదము

“సత్తమే మాసే జీవ సంయుక్తో భవతి అష్టమే మాసే సర్వ
సంపూర్ణో భవతి నవమే జీవతి” (శ్రుతి)

“గర్జ గతమై, వృధ్మి నందు పిండమునకు- ‘విడవ మాసము’ నందు ..
జీవము ఏర్పడి, ఎనిమిదవ మాసంబున- సర్వ సంపూర్ణ మైన ‘చైతన్యము’
ప్రాప్తించి, తొమ్మిదవ మాసము నందు- అటునిటు కదలాడు శక్తి సమకూర
గలద”ని ‘త్రుతు’ల వలన దెలియు చున్నది అనగా “తొమ్మిదవ మాసము
నుండి. ఆ ‘సహస్రారకమలము’ నందలి ‘ఇందియ సంకేత కేంద్రములు’-
తమ కర్తవ్యమును నేఱవేర్పుట ప్రారంభింపు చున్నది”ని విశద మగు చున్నది.

బ్రిహ్మ రంగ్ర స్తానము నందు ‘సహస్ర (అనంత) దళము’లతో కూడి
యుండునది- సహస్రార చక్రము! హర యోగ పరులకు- దీని ప్రయోజనము
శాస్యము. ఇది . ‘కోటి సూర్య ప్రకాశ మాసము’గా వర్ణించ బడినది. దీనికి
అధి నాయకుడు- గురుమూర్తి! (గురువ”నగా. “శుద్ధ బ్రిహ్మము”యనియే
యద్దము!)

శ్లో॥ గురు బ్ర్యాహ్మ గురు ర్యాప్సుః గురు ర్యేవే మహాశ్వరః

గురు స్వాక్ష్మా త్యరం బ్రిహ్మ తస్మైః శ్రీ గురవే నమః

“బ్రిహ్మ విష్ణు, మహాశ్వరుల”ను- “త్రిమూర్త్యత్తుక స్వరూపమై యొప్పు
ఆ పర బ్రిహ్మకు- నమస్కారము” యను ఈ శ్లోకాధ్యమునే గాక “శ్రీ గురుః
సర్వకారణ భూతా శక్తిః”యను వాక్యమును పరిశీలించినను. ఆ పరమేశ్వరుడే
గురు మూర్తిగా దెలియు చున్నది

శ్లో॥ తస్మా దూర్ధ్వ మథేముఖం వికసితం పద్మ సహస్ర చ్ఛదం।

నిత్యానంద మయా సదా జీవపురీ శక్తి నమ శ్శశ్యతమ్

ఆజ్ఞా చక్రమునకు- పై భాగములో. ‘బ్రిహ్మ రంగ్ర స్తానము’ నందు-
అధో ముఖమై విప్పాతిన సహస్ర దళముల పద్మము- దివ్య కాంతులను కలిగి

యోగ సాధన-కుండల్ శ్రీ ————— 135 ————— M ప్రశ్న నారాయణ వాణిజ
ఉంటుంది ఇదియే రేతస్సునకు ఓజస్సునకు మూలము. దీని దళముల
యందు అకారాది వర్ష మాతృకలన్నియు పునరావృత మౌతూ నిండి ఉంటవి

ఈ పద్మ కట్టికా మధ్యములో. సహస్ర శిరములు, సహస్ర బాహువులు,
సహస్ర నేత్రములను కలిగి, సర్వాయుధములను ధరించి, సర్వజ్ఞత్వమును
వహించిన ఆది శక్తి- 'యశ్సైనీ' నామ ధేయు రాలై, సర్వ కర్మలకు సృష్టి-
స్థితి-లయములకు నాథార భూతమై, 'యాకినీ' రూపము తోటి ఆధివసించి
యుండును ఈమెకు- అన్ని పదార్థముల యందును ప్రీతి గలదు ఈ యాకినీ
దేవతకు- బీజ, శక్తి కీలక, న్యాసాదు లన్నియు 'య'కార వర్ష సంకేతమును
గలిగి యుంటవి

యోకిని ధాశ్వనీము

శ్లో " ముండ వ్యేమస్త పద్మే దశ శత దళకే కర్మికా చంద్ర సంస్థాం
రేతో నిష్టాం సమస్తాయుధ కలిత కరాం సర్వతో వక్త పద్మామ్
ఆది క్రాంతార్జు శక్తి ప్రకటన పరివృతాం సర్వ వర్షాం భవానీం
సర్వన్న ఆసక్త చిత్తాం పరశి రసికాం యాకినీం భావయామః

మంస గమనము

"హంస"యనగా "జీవుడికి ప్రతి రూప మ"ని తెలిసి కొన్నాము. ఈ
జీవుడు- కుండలినీ ప్రబోధమునకు ముందు గాను, కుండలినీ శక్తితో బాటు
గాను. పూర్వము దెల్వినట్లుగ్ వివిధ చక్రముల యందు సంచరించుటయే
హంస గమనము. "సో"యను 'ఉచ్చాసము (గాలిని- పీల్చుట)', "హమ్"
యను 'నిశ్యాసము (గాలిని వదలుట)' మనకు తెలియ కుండానే అనేక వేల
పర్వాయములు జరుగు చున్నవి ఇట్టి శ్వాస క్రియను- యోగులు పరిమితి
నానర్చి యుండ వలెను.

యోగ శాస్త్రముల యందు దైనందిన శ్వాస క్రియలు- ఒక దినమునకు
(24 గంటలకు) . 21600గా నిర్మయింప బడి యున్నవి. అనగా. "గాలిని-
పీల్చుట, వదలుట" యనునది- 4 క్రతుముల కాలమున కొక్క మాటు జరుగ
వలెను. కాని. మన కట్లు జరుగుట లేదు

కావున సాధకుడు- ముందుగా ఈ శ్యాస్త క్రియను అదుపు గావించు కొని, ప్రయత్నము లేకుండగనే. ప్రతినాలుగు క్షణముల కొకమాఱు ఉచ్చాస్త- నిశ్యాసనములు జరుగునట్లు అలవాటు గావించుకో వలెను.

శ్యాస్త క్రియను- అదుపునం దుంచుకొన్న పిదప దాని గమనములో మార్పులను చేయవలసి యున్నది. సూర్యోదయమే- జీవులకు జీవనోదయము! అట్టి సూర్యోదయ కాలములో మొదలుకొని, హంస యొక్క గమనమును- ‘ఇడా’ నాడి ద్వారా ప్రారంభించి, మూలాధారము నందు- 600 మాఱులు పరి భ్రమింప చేయాలి.

అనగా. మొదటి మాఱు కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా వాయువును- మూలాధారము వడకును గొనిపోయి ‘సోత్త హం’ భావనతో- ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా.. బయటకు వదలాలి. ఈ (ప్రతి 4 క్షణముల కాలములోనే హర్షిగావాలి ఆఱు వందల మాఱులు- ఈ విధముగా హంస మంత్ర జపమును చేసి, దీనిని- మూలాధార స్థితుడైన గణపతికి అర్పణము గావించాలి

అటు పీమ్మటు.. పైవిధము గానే ‘స్వాధిష్టానము’ నందు- ఆఱు వేల పర్యాయములు, ‘మణిహరము’ నందు- ఆఱు వేల సార్లు, ‘అనాహతమునం దాఱు వేల మాఱులు, విశుద్ధము నందు- ఓ వెయ్యి పర్యాయములు, ఆజ్ఞా చక్రము నందు- పది వందల మాఱులు, సహార్షార కమలము నందు- వెయ్యి పర్యాయములు- హంస మంత్ర జపమును చేసి; ఆయా చక్రాధిష్టాన దేవతలకు సమర్పించ వలెను

ఈ ప్రకారము.. క్రమబద్ధముగా ప్రతి నిత్యమునూ అభ్యసింప బదు యోగము- హంస యోగము! దీని ద్వారా.. యోగ సాధకునికి- ప్రాణ గమన మార్ధములు బుద్ధియై, వ్యాకేచించుట వలన. కుండలినీ శక్తికి- ప్రయాణము సుఖకరముగా సాగుటకు దోహద పడ్డ గలదు మరియునూ బుద్ధి స్థిరత్వము గలిగి, సమాధి త్వరితముగా సిద్ధింప గలదు

సంయేమము

“త్రయ మేకత్ర సంయమః”

(పతంజలి యోగ శ్సత్ర)

“సంయమము” యనునది- సంపూర్ణిగా ఆంతరంగిక క్రియా సంబంధ మైనది. దీని ద్వారా... సాధకుడు- మహాత్మరమైన అతీత కార్యములను నిర్వహించుటకు; ఆగత-అనాగత, భూత-భవిష్యత్-వర్తమాన జ్ఞానముల నందు టకు శక్తి గలవాడు కాగలదు.

ధారణ-ధ్యాన-సమాధుల యొక్క సమప్తి కలయిక వలన గాని... ఈ సంయమ స్థితి కలుగదు. “అంతర్గత-బహిర్గత విషయముల మీద చిత్తమును (మనస్సును) నిలుపుట; అట్లు ఏకత్వ స్థితి నందిన చిత్తమును- యందే స్థిర పఱచుట; ఆ ధారణ విషయము యొక్క ‘బాహ్య రూపము’ను వదలి; అర్థ ములను మాత్రమే భాసింపజేయుట”. యను మూడు యవస్థలు- ఏక కాలము నందు గాని లేదా ఒకదాని తరువాత నొకటిగా గాని సంభవించి; ఆ యవస్థ యందే... కొంత కాలము వఱకు నుండునది- సంయమము!

“తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞా లోకః” యను పతంజలి సూత్రము ననునరించి; ఈ సంయమమును సాధించిన (జయించిన) సాధకునికి- అతీతమైన జ్ఞానము గలిగి; సమస్త సిద్ధులు కరతలామలకము కాగలవు.

పతే... ఈ “సంయమ మ”నే శక్తి సిద్ధించిన వారు- కేవలము... సర్వ శక్తి సమన్వితులు, సర్వజ్ఞులు మాత్రమే కాగలరు. అంతే గాని... జీవనుక్కులు మాత్రము కాలేరు.

ఈ సంయమము ద్వారా చిత్తము- నిర్వికల్పము నందక పోగా... శరీర పునరావృతికి (మఱు జన్మకు) కారణము కాగలదు. కాబట్టి... సంయమము నందు కలుగు సమాధి సవికల్ప సమాధియే గాని; రాజ యోగ సిద్ధిని కలిగించు నిర్వికల్ప సమాధి మాత్రము కాదు.

ఏ విషయము నందైనా... “సంయమము” నొనర్చుటకు ముందు- ఆ విషయము యొక్క బాహ్య రూపమును విడచి; దాని అర్థ, క్రియా రూపముల యందు మాత్రమే మన చిత్తమును ప్రవేశింప జేసి; ధారణ, ధ్యాన, సమాధి స్థితులను పొందినచో... ఆ విషయము యొక్క సర్వజ్ఞత్వము- సాధకునికి కరతలామలకము కాగలదు.

‘యోగి’- భూత కాలము నందు గాని; వర్తమాన, భవిష్యత కాలముల యందు గాని సంయమ మొనర్చిన... ఆ కాలములకు సంబంధించిన విషయ

పరి జ్ఞానము కలుగ గలదు. అట్లే.. శబ్దార్థము పైన- సంయమ మొనర్చిన... సమస్త శబ్దముల యొక్క అర్థ జ్ఞానము పూర్వ స్థితి యందు సంయమ మొనర్చిన .. పూర్వ జన్మ విషయ జ్ఞానము- యోగికి కలుగు చుండ గలవు.

“కాయ రూప సంయమా త్తద్ గ్రాహ్య శక్తి ప్రంభే చక్కుః ప్రకాశ సంయోగేశంతర్థానమ్” (పతంజలి యోగ సూత్ర)

‘ శరీర భోతిక రూపము నందు- సంయమ మొనర్చుట వలన. యోగికి ‘అద్వయ్య ఫ్లితి’ సంభవింప గలదు రూపము-రూపాందిన వస్తువుల యొక్క- సంయోగము చేతనే.. దర్శన (చూచు) శక్తి కలుగుచు నున్నది ఆ శక్తి (చూచు శక్తి) అనగా . వేత్తింద్రియములు పని చేయుటకు మూలము యైన (బాహ్య వస్తువులు, వివిధ రూపములు) రూపముల మీద- సంయమ మొనర్చి; ఆ రూపమును- దానికి ఆశ్రయమై యుండు వస్తువు నుండి వేఱగా చేయుట వలన... ‘రూప దర్శన శక్తి’ నశించ గలదు అప్పుడు.. ఎదురుగా నున్నను- యోగి ఎవ్వరికీ కనిపించడు.

ఈ విధము గానే.. శబ్దాదులు, కర్మము, స్నేహము, గుణము, దివ్య (హృదయము నందలి) జ్యోతి, సూర్యాదు, త్రుపుడు, నాభి చక్రము మొదలగు వివిధ పదార్థముల యందు సంయమ మొనర్చి, పలురకము లైన సిద్ధులను, అనేక రకము లైన శక్తులను సాధించుటకు అవకాశము లున్నవి పతంజలి మహర్షి- తన యోగ సూత్రముల యందు ఈ సంయమమును గుణించి సవిత్తరముగ దెలిపి యున్నాడు

అష్టు సిద్ధులు

‘మూలాధార చక్రము’ నందలి సుషుమ్మా మార్గ ద్వారము యొద్ద- కుండలినీ ప్రభోధము జరిగిన మఱు క్షణ మందే యోగికి- కొన్ని అద్భుత శక్తులు ప్రాప్తించ గలవు అటు పిమ్మటి.. ‘కుండలినీ శక్తి’- వివిధ స్థానము లందు- నంచరింపు చున్నప్పుడు అయి స్థాన ప్రభావముల వలన- సర్వ సిద్ధులకు మూల కారణ మైన అణిమాది అష్ట సిద్ధులు ప్రాప్తించ గలవు

- 1] అణిమా స్థితి :- ప్రకృతి లోని పరమాణువున కంటెను... సూక్ష్మ తరఫై యుండుట (అనగా... సూక్ష్మ రూప ధారణము)!
- 2] మహిమా :- ప్రకృతి లోని అతి గొప్ప వస్తువున కంటెను... అతి గొప్పగా నుండుట (అతి గొప్ప రూపమును ధరించుట)!
- 3] గరిమా :- ప్రకృతి లోని అతి భారమైన దాని కంటెను... అతి భారముగా నగుట (బరువును పెంచుట)!
- 4] లభిమా :- ప్రకృతి లోని అతి తేలికైన దాని కంటెను... తేలికగా నగుట (దూడి కన్నను తేలి కగుట)!
- 5] ప్రాత్రి :- తన ప్రయత్న మేమియును లేకున్నను... అన్ని విషయములు తన కనుకూలమై ఫలించుట!
- 6] ప్రాకామ్య :- తన 'మనోసంకల్పము' లాప్యియు- సంపూర్ణముగా నెఱ వేయుట; అతీతము లైన విషయముల యందు తనకు- స్వర్ఘ, దర్శన, సంచార శక్తి లభించుట!
- 7] శిఖిత్వ :- భగవంతుని వలెనే- సమస్తమును స్పష్టించుట, కాచాడుట, నాశన మొనర్చుట!
- 8] శిఖిత్వ :- 'భగవత్ స్పష్టి' యగు... ఈ సకల 'చరాచర ప్రపంచము'ను యంతయు- వశ పఱచు కొని, శాసింప గలుగుట!
- శక్తి ॥ వృత్తి హానం మనః కృత్యా క్షేత్రజ్ఞం పరమాత్మని ఏకికృత్య నిముచ్యే యోగోయం ముఖ్య ఉచ్యతే॥

ప్రకృతి సంబంధిత వ్యాపార లంపటముల యందు దగుల్గైని యున్న మనస్సును- వృత్తి రహిత మొనర్చి; క్షేత్రజ్ఞ దైన 'పరమాత్మ'తో- 'జీవాత్మ'ను విక్రయము గావింప గలిగిన యోగ సిద్ధునికి... ఈ అష్ట సిద్ధులు సమకూరును.

"స్వాధిష్టాన చక్రము నందు- ఆ 'కుండలిని శక్తి' ప్రవేశించి నప్పుడు... అణిమా సిద్ధియును; 'మణిపూర చక్రము' నందు- మహిమా-గరిమా సిద్ధులును; 'అనాహాత చక్రము' నందు- 'లభిమా-ప్రాత్రి-ప్రాకామ్య' సిద్ధులును; విశుద్ధ చక్రమునం దీశత్వ సిద్ధియు; ఆజ్ఞ చక్రము నందు- వశిత్వ సిద్ధియు లభింప గలద"ని "కైలాన మర్మము" యను యోగ గ్రంథము నందు కలదు.

“స్తుల స్వరూప సూక్ష్మాన్యయర్థవత్య సంయమా ధూత జయః”
(పతంజలి యోగ స్తుతి)

“పృథివీ, జల, వాయు, ఆకాశ, అగ్ని” యను పంచ భూతముల యొక్క “స్తుల-సూక్ష్మ రూపముల యందు- సంయమ మొనర్పుట వలన... భూత జయము అనగా... ‘పంచ భూతాత్మక మైన ప్రకృతి’ని జయింప గలుగు శక్తి ప్రాప్తించున’ని ‘పతంజలి’ వాక్యము! పంచ భూతములకు, అష్ట సిద్ధులకు- చాలా దగ్గర్తి సంబంధము కనిపించ గలదు. ‘అష్ట సిద్ధుల’ యందలి... ఏ సిద్ధియు- జీవనుక్కికి గాని, పర బ్రహ్మ సాక్షాత్కార యుతమైన నిశ్చల నిర్వికల్ప సమాధికి గాని ఉపకరించునది గాదు.

ఈ అష్ట సిద్ధులు- కేవలము... ఐహిక ప్రపంచమునకే పరిమితములై యుండి, ప్రపంచ స్ఫోటిక కారణ భూతమైన అష్ట మూర్తుల యొక్క అంశకు చిహ్నములై యున్నవి.

“అష్ట మూర్తుల”నగా నేవియో చూడుము!

“భూమిరాపోఇనలో వాయు ఖం మనో బుధి రేపం అహంకార జతీయం మే భిన్నా ప్రకృతి రష్టథా”
(శత్రువుర గీత)

శ్లో “పృథివీ సలిలం తేజో వాయు రాకాశ మేవచా

సూర్య చంద్రమసౌ సోమయాజ తేత్యష్ట మూర్తయః॥

(శంఖ రఘ్యమ్)

“భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు, యజ్ఞేశ్వరుడు” అనువారు- అష్టమూర్తులు! పీరి శక్తి-సామర్థ్యములు ప్రభవిత్తే ఆ యా స్థానముల యందున- ‘కుండలిని శక్తి’ని చేర్చినచో... వారికి సంబంధించిన ఎనిమిది రకము లైన సిద్ధులు సమకూరు చున్నవి.

పతంజలిసంబోధించిన- ధారణ, ధ్యాన, సమాధియుక్తమైన ‘సంయమము’- కుండలిని శక్తికప్రతిరూపమేగాని; అన్యముగాదు. బాహ్య ప్రాదుర్భావము లైన అష్ట సిద్ధులు- ఈ విధముగా సంక్రమింప గలవు.

నిష్కామ భావనగల రాజ యోగి- ‘నిర్వికల్ప సమాధి’ని జేరుటకు ఈ సిద్ధులు ప్రతికూలము కాగలవు. అందు వలననే... “సాధకుని గమ్యమునకు

యోగ సాధన-కుండలిన శ్లో ————— (141) ————— M. శ్రీ శారాయణ సిద్ధుల్ల
ఆటంకములుగా... ఈ అప్పెశ్వర్యములు-వాటి వాటి ప్రతి రూపము లైన క్రోధ,
ద్వేషాది వికారములను కలిగింప గలవ”ని గితాచార్య దుంబోధించాడు.

శ్లో॥ దంభో దర్శోత్తమానశ్చ క్రోధః పారుష్య మేవచి

అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ సంపద మాసురీమ్॥ (గత)

‘అటిమా సిద్ధి’ లభించిన తోడనే... ‘దంభము (కపటము)’ ప్రవేశింప గలదు. మహిమ సిద్ధించి నంతనే... దర్శము (గర్వము) ప్రవేశిస్తుంది. గరిమా సిద్ధితో- అభిమానము (అహంకారము) చోటు చేసికొంటుంది. లభిమా ప్రాప్తి వలన... క్రోధము (కోపము) నెలకొన గలదు. ప్రాప్తి సిద్ధి వలన... పారుష్యము (ఈర్వ్వ-ద్వేషము) కలుగును. ప్రాకాశ్య శక్తి వలన... అజ్ఞానము (యుక్తాయుక్త విచక్షణ జ్ఞానము, మేధస్య నశించుట) సంభవిస్తుంది. ఈశత్య సిద్ధి వలన... ఆభిజాత్యము (“నా కంటే గొప్ప వాడు లేద”ను భావము, మద-మాతృర్వము) జనిస్తుంది. ‘వశిత్వ సిద్ధి’ ప్రాప్తించిన యంతనే... ‘అసురత్వము’ (రాక్షసత్వము) కలిగి; సర్వ వినాశనమునకు కారణ భూతము కాగలదు.

ఈ విధముగా... తిరిగి యోగి- పతనావస్థను జెందుటకు... అష్టసిద్ధులు, మహిమలు- కారణము లగు చుండుట వలన... ‘జీవన్ముక్తి సాధన జేయు యోగి- “నజాయతేమ్రియతే వా కదచిన్నాయం భూత్యాభవితానా న భూయః అజ్ఞ నిత్యః శాశ్వతోత్తయం పురాణ న హన్యతే హన్య మానే శరీరే” యని భావింపుచూ... నిత్యసత్యస్వరూపమైన- చిత్పూర్ణా సాక్షాత్కారమునకై... సంకల్ప భూహన్యమైన మార్గము ద్వారా (అయి భావనలతో) అనగా... “1] జీవాత్మ, 2] అంతరాత్మ, 3] పరమాత్మ, 4] నిర్వూలాత్మ, 5] శుద్ధాత్మ, 6] భూతాత్మ 7] జ్ఞానాత్మ, 8] మహాత్మ” యను అష్ట విధ ఆత్మసాక్షాత్కార సిద్ధులను కలిగించు కొనుచు; తన గమ్యమును జేర గలుగుటయే యోగత్వ సంపూర్ణ సిద్ధి!

పురమూత్త్మ భూమిను

శ్లో॥ ఏక ఏవహి భూతాత్మ భూతే భూతే వ్యవస్థితః।

ఏకధా బహుధా చైవ దృష్టయతే జల చంద్రవత్తీ॥

“పరమాత్మ” యనగా . ‘ఆత్మ స్వరూపుడు’. ఆత డొక్కడే ఐనపుటికీ సమస్త ప్రకృతి యందు, సకల జీవ జాలముల యందు. యభివ్యక్తుడగు చున్నాడు ఆకసము నందు గల చంద్ర బింబ మొక్కటియే ఐనను వివిధ జలాశయముల యందు, వాపీ-కూప-తటాక-భాండాదుల యందలి జలము లన్నిటి యందు- ‘బహు రూపములు’గా గోచరించినట్టే . ఆత్మ స్వరూపు డైన ‘పరమాత్మ’- అన్నిటి యందునూ ప్రతిఫలింపు చున్నాడు కావున “సర్వము పరమాత్మ స్వరూపమే” యను తలంపును కలిగి యోగి- సహజమగు ఏదు రకములైన గుణ విశేషములతో యున్న బుధ్ని- సర్వాత్మ తత్త్వ స్వరూపుడైన పరమాత్మ యందు లయ మొందించి, సమాధి కుపక్రమింప వలెను

(“పండ, మేధ, చార్య, చత్వ, గృహీతి, శ్రాతి, ప్రతిభ” యనునవి బుధ్ని గుణములు)

“యంత నాన్య తృశ్యతి నాన్య చ్ఛాశోతి నాన్య ద్వ్యజానాతి సభూమ”
(శ్రుతి)

ఏ అవస్థ యందు. రెండవ దగు మరేదియును- చూడ బడదో, విన బడదో, గుర్తింప బడదో (పుట్టి బడదో) అట్టి ‘తురీయావస్థ’ను “భూమావస్థ” యని వేదము తెలుపు చున్నది అట్టి భూమావస్థ యందే పరమాత్మ యొక్క చిత్పులా సాక్షాత్కారము- యోగికి లభించి; ముక్కిని బడయ గలడు

నాద భూమేన

ప్రాణ వాయువును- ‘క్రమయుతము’గా ‘అపాన వాయువు’తో కలిపి, నాభి స్థానము నందున్న ‘సమాన వాయువు’ యొడ్డకు జేర్చిన ఎడల .. అచట గల జరరాగ్నిని- ఈ మూడు వాయువులు ‘ప్రజ్యలింప’ జేయ గలవు ఇట్లు ప్రజ్యలింప బడిన అగ్ని యొక్క తాపమునకు (‘వ్యాన వాయువు’చే కదలింప బడిన). . కుండలినీ శక్తి- సుమహిని వదలి, జాగ్రతము కాగలదు ఆ సమయ మందే .. ‘సుమమ్మా నాడి’ యొక్క- ‘బ్రహ్మ మార్గ ద్వారము’ విష్ణురి, యోగి- విచిత్రానుభూతుల నంద గలడు.

ప్రణవమే- లక్ష్మయుగా, ప్రణవమే- నిరంతర భావనగా, ప్రణవ స్వరూప సాక్షాత్కారమే- ‘ప్రధాన ధ్యేయము’గా, యోగి సర్వేంద్రియములను- ప్రణవ మయముగా జేసి; ప్రణవపాసనలో ప్రాణపాసనములను కలగలిపి, ప్రాణయామ పరాయణు డైన ఆ యోగికి- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన ‘చిత్రుళా’ సాక్షాత్కారము లభించ గలదు

శ్లో అపానే జూహ్యతి ప్రాణం ప్రాణేతు పాసం తథా పరే;

ప్రాణపాస గతీ రుద్ధ్య ప్రాణయామ పరాయణః॥ (గత)

ప్రాణయామము నందు- ‘పూరకము’ను గావించి నప్పుడు ‘ప్రాణము’ను వాయువును-గుదస్తానమునందు యుంచి, ఇందు నాభి వఱకు పైకి లేచు అపాన వాయువును కలపాలి రేచకమును- జేయునప్పుడా అపాన-ప్రాణ వాయువులను- ప్రాణ వాయువు నందు కలపాలి. కుంభక స్థితి నందు. . ఈ ‘ఉభయ ప్రాణ వాయువు’ల యొక్క గతిని నిరోధించి, బ్రహ్మమాగ్ని షష్ఠికారుకు యోగి ముందుకు సాగవలెను ఇది గీతాకారుని ఉద్దేశ్యము

“బిందు-నాద-కళలు” యనగా. . “ఓంకారమే గాని మణికటికాద”ని యోగము మతీయును వేదాంత శాస్త్రములు నొక్కి వక్కాణింపుచు యున్నవి ‘ప్రణవము’- ఏకాక్షరమే యొనను, దాని ‘సూక్ష్మ రూపము’ను పరిశీలించిననే గాని. దాని యొక్క ‘దివ్యత్వము’, ‘విశిష్టత’ గోచరించవు “ప్రణవమునకు- నాలుగు పాదములు (భాగములు) గలవ”ని ఉపనిషత్తులు చెప్పు చున్నవి అంతే గాక. “ప్రణవమును గుర్తెత్తింగిన వారికి- సంసార, దుఃఖ, విచారాది బాధ లుండ వ”నియు దెలియు చున్నది

“ఓంకారం పాదశో విద్యాత్మాద మాత్రా న సంశయః ఓంకారం పాదశో జ్ఞాత్మ్య న కించిదపి చింతయేత్ యుజీత ప్రణవే చేతః ప్రణవే బ్రహ్మ నిర్ఘయం ప్రణవే నిత్య యుక్తస్య న భయం విద్యతే క్యచిత్”
(మాండుక్యముపత్తి)

“ఓమ్” అను ప్రణవాక్షరము నందలి ‘అ’కారము- మొదటి పాదము, ‘ఉ’కారము- రెండవ పాదము, ‘మ’కారము- మూడవ పాదము, ఏటి కలయిక వలన ఏర్పడిన ‘సంహృదత్తము’ యనగా. ‘ఓమ్” అనునది నాల్గవ పాదము

ఇట్టి పరిపూర్వ పుఢు బ్రహ్మ తత్త్వ మైన ప్రణవమే... సకల జగత్కారణంబై; హృదయ స్థానము నందలి 'అనాహత చక్రము'లో... నిరంతరము 'ఘుంటా నాదము' వలె మ్రోగు చుండగలదు. భగవ తత్త్వమును ప్రతిపాదించు వేద త్రయము యొక్క సమష్టి సంపూర్ణ స్వరూపమే ప్రణవము!

“భూరితి బుగ్గేదా దజాయత భువ ఇతి యజుర్వేదా త్స్వవ

ఇతి సామ వేదా త్రాని శుక్రా ణ్యభ్యత పిత్తైభ్యైతీ

తప్సైభ్య ప్రయో వర్ల్స అజాయస్త అకార ఉకార మకార

ఇతి తాన్యేకధా సమధవత దేత దోషమ్” (తుతి)

“భూర్యవ స్నువః” యనునవి- వ్యాహృతి త్రయము! ఇందలి “భూః” అనునది- బుగ్గేదము నుండి బుట్టినది. “భువః” అనునది- యజుర్వేదము నుండియు, “సువః” అనునది- సామ వేదము నుండియు బుట్టినవి.

ఇట్లు ఆయా వేదముల నుండి జన్మించిన ఈ వ్యాహృతులు మూడును- తపము నాచరించగా... వాటి నుండి- వరుసగా... “అకారము, ఉకారము, మకారములు” అను ఓంకారాంతర్ధత పాద త్రయములు జన్మించి; పరస్పర సంయోగముచే... ప్రణవ రూపమును ధరించినవి.

మామూ॥ గౌరవ యకార మకార మకారం

బారయఁగు గూడి యొక యక్కర మనా ద్వ్యం

కార మనగా నిఖిల కారణమునై ఘుం

టూ రవము రీతి హృదయాబ్జమున మ్రోయున్॥ (శ్రీరామం)

‘ధర్మాధ్యక్ష కామ ప్రతిపాదితము’ లైన- వేదముల చేతను; బ్రహ్మ జ్ఞానానంద ప్రాప్తికి మూలములై; మోక్ష ప్రతిపాదితము లైన ఉపనిషత్తుల చేతను కొనియాడ బడిన ‘ప్రణవము’- “హృదయము”ను ‘సరోరుహము’ నందు గల అనాహత కమలము నందుండి సలుపు (ఘుంటా) నాదమును ఆలకించిన యోగికి- చిత్త పుఢికాగలదు.

తద్వారా... జితేంద్రియత్వము కలిగి; మనస్సును ఆవరించి యున్న అజ్ఞానపు తెరలు తొలగి; ఆద్యైత భావము చేకుఱ గలదు. కావున... యోగికి- పరిపూర్ణ బ్రహ్మ జ్ఞాన సిద్ధి చేకుఱటకు- నాదము ముఖ్యము!

ప్రణవము నందలి అకారమే- నాద స్వరూపము ఉకారము- బిందు స్వరూపము మకారము- కళా స్వరూపము కావున ‘జీమ్’ యును ‘దివ్య’ శబ్దమే- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన చిత్రుక. ఇది . యోగికి- నాద రూపమున సాక్షాత్కారించి, అమృతత్వమును యొసంగ గలదు ప్రణవ నాదము’ నందు లీనమైన యోగికి- అనిమేషత్వము (దేవత్వము) ప్రాప్తిస్తుంది

అది . మోక్షమునకు కారణము కాగలదు ఈ నాదానుభూతి కలుగని యోగికి- కైవల్యము గాని బ్రహ్మ జ్ఞానము గాని లభించుట చాల కష్టము

కుండలినీ శక్తి- జాగ్రత్తమై, ‘బ్రహ్మ నాది’ యగు ‘సుమమ్’ యందు ప్రవేశించిన వెంటనే .. మూలాధార చక్రమునం దొక విధమైన పీడన మేర్పుడుట వలన . యోగికి- శరీరము నందు యంతటను ‘సముద్ర ఫోష’ వంటి గొప్ప శబ్దము వినిపించ గలదు

ఆవేనువెంటనే . ‘మేఘ గర్జన’ల (ఉఱుముల) వంటి శబ్దములే గాక... అనేకములైన వాద్య విశేషములకు సంబంధించినట్టి వివిధ శబ్దము లుధ్విల్లి, యోగ యొక్క సాధనా పచిమను పరీక్షింప గలవు

ఇట్టి మహాదృష్ట మైన ప్రకంపనలకు, శబ్ద-ధ్వనములకు చలించక నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము గలిగి . యోగి- ‘ప్రత్యాహర పథ్థతు’ల ద్వారా. ఈ శబ్దాది ‘వైపరీత్యము’లను నిరోధించి; ధారణ, ధ్యానముల ద్వారా ఆ శబ్దాంతరములగు విశేషముల యందు (శబ్దము-ధ్వనుల యొక్క అంతర్లీన మైన అర్థ భావము నందు) చిత్రమును సంయమ మొనర్చి కుండలినీ శక్తిని- బ్రహ్మ మార్గము ద్వారా నడిపించిన ఎడల ప్రారంభములో జనించిన వివిధ శబ్ద-ధ్వను లన్నియు సన్మగిల్లి, యోగ సిద్ధికి మూలమైన- ప్రణవ ద్వాసితమగు ‘దివ్య నాదము’ యొక్క అనుభూతి మాత్రమే కలుగును

కుండలినీ శక్తి- స్వాధిష్టము నందు ప్రవేశించిన సమయములో ‘ఘుల్లు మ’ నెడి చిఱు గజ్ఞిల సవ్యడి ప్రారంభమై, కుండలినీ- స్వాధిష్టమును దాటు వేళల యందు “ఘుల్లు ఘుల్లు” మనుచు .. నాట్య విశేషమైన ‘అందెల రవళి’గా మాఱును.

అటు పిమ్మటు .. కుండలిని- ‘మణిపూర చక్ర’ ప్రవేళ సమయములో ‘ఘుంటా నాదము’ జనించును(ఇయ్యది .. పూర్వము తెలుప బడిన- ‘అనాహత’

యోగ సాధన-కుండలిన శక్తి ————— (146) ————— M. సత్కృతి నారాయణ సిద్ధార్థి
ప్రణవ శబ్ద నాదము కాదు గుడిలో పూజారులు చేయు ఫుంటా నాదము
వంటిది). కుండలిని- ‘మణిపూర చక్రము’ను దాటు వేళలో ‘శంఖ నాదము
జనించును.

అటులనే అనాహత చక్ర ప్రవేశ సమయము నందు- వీణా నాదము,
దాటు సమయములో. తాళ నాదములు వినుపించును

‘విశుద్ధ చక్ర’ ప్రారంభములోన వేణు (మురళీ) నాదము’, చివరిలో...
భేర నాదము జనించ గలవు

ఇక ఆజ్ఞా చక్రమును- కుండలిని ప్రవేశించు సమయము నందు.. .
మృగంగ నాదము సంభవించి క్రమశః సర్వ నాద భావనామృత సిద్ధి చేకుగ
గలదు

‘కుండలినీ శక్తి’- ఆజ్ఞా చక్రమును యథిగ మించిన వెంటనే.. . అన్ని
విధము లైనట్టి నాద శబ్దములు, ఇందియాంతరంగిక ప్రవృత్తులు, చిత్తము,
నిర్యోగములై, ‘రుద్ర గ్రంథి’ చేదన మైన వెంటనే. అవి యన్నియు నశించి
పోగలవు

ఆ తరువాత.. . ‘కుండలినీ శక్తి’కి- ఉఱుకులు-పరుగులు తగ్గిపోతచి.
‘భూత్’ దరిని జేర బోవు ‘త్రాత్ర కోభనపు పెండ్లి కూతురు’ వలె నును సిగ్గులను-
సంతరించుకొని, మెల్లని అడుగులతో అతి వయ్యారముగా తన నడకను
సాగించును

యోగి- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన ప్రణవ నాద విశేషముల యందు
చిత్తమును లయ మొందించి కుండలిని ద్వారా గ్రంథి త్రయ భేదనము
గావించి, పట్టుక్రముల నథిరోహించి, అచంచ లాఖండ నిర్మికల్ప సమాధికి
కేంద్ర మైన సహాయ కమలము నందు- జీవాత్మ, పరమాత్మలను లయము
యొనర్చి అద్వీతియ నిశ్శల సచ్చిదానంద రసామృత మయ మైన ‘కైవల్య’
ప్రాప్తి నందుట కొఱకు. యోగాభ్యాసము’ నందు- ‘పంచ ముద్రలు’ చాల
అవసరము ఈ ముద్రా విధులను- క్రమముగా సాధన చేసిననే గాని బిందు-
నాద-కళా భావన కలుగ నేరదు

ఈ పంచ ముద్రల యందు 1] భూచరీ ముద్ర- బహిర్కుషము గలది
2] మధ్యమ ముద్ర- మాధ్యమిక దర్శన లక్ష్మము గలది యోగికి- సాధనా

ప్రారంభములో ఈ రెండు ముద్రలును- అనంతర ముద్రలకు సహాయ భూతములై, నిశ్చలతను కలుగ చేయ గలవు. '3] ఫేచరి ముద్ర, 4] షణ్ముఖీ ముద్ర, 5] శాంభవీ ముద్ర" యనునవి పూర్తిగా 'అంతర్కృత ప్రధానము'లై యున్నవి ఈ 5 'ముద్ర'ల ద్వారానే 'కుండలిని గమనము' నందు యోగి-వివిధానుభూతులను పొంది, వివిధ నాదములలో లయించిన ఎడల శుద్ధి బ్రహ్మ స్వరూపాన్ని, పరమాత్మ తత్త్వము నంద గలడు

పంచ ముద్రా లక్ష్మణములు

[1] ధూచరీ ముద్ర) నేత్రములను- కదలింపక . స్థిర దృష్టిని కలిగి, సద్గురూప దేశాను సారము- నాసికాగ్రమును జూచుచు నుండు స్థితియే . ఈ ముద్రకు గల ప్రధాన లక్షణము!

[2] ముఖ్యము ముద్ర) పూర్వము వలెనే దృష్టిని మాత్రము- చలించ నీయ కుండా. కను తెప్పులను- సగము మాత్రమే మూసి, ఆ నాసికాగ్రము నందలి దృష్టిని- పాల భాగముపైన కేంద్రిక్యత మొనర్చి యుండుటయే. ఈ ముద్ర యొక్క లక్షణము!

[3] భోచరీ ముద్ర) నేత్రములు- అధ్య నిమీలితములై యుండి, ఆ కను గ్రుడ్ల యందలి నలుపు భాగము- తెప్పుల మాటుకు (పైకి) పోయి, దృష్టి భూమధ్య స్థానము నందు కేంద్రిక్యతమై యుండుటయే ఈ ముద్ర యొక్క లక్షణము

[4] షణ్ముఖీ ముద్ర) చెవులను, నేత్రములను, నాసికారంధ్రములను మూసి అంతర్కృతముగా. 'ఆజ్ఞా చక్ర స్థానము' నందు- 'దృష్టి'ని కేంద్రికరించునదే షణ్ముఖీ ముద్ర (చెవి ద్వారములు రెండు, కన్ములు రెండు, నాసా రంధ్రములు రెండు- మొత్తము ఇని అఱు కావున దీనికి పేరు కలిగినది)

"చెవులను, కన్ములను, ముక్కురంధ్రములను మూయుట" యనగా.. శబ్దిందియముల ద్వారా బాహ్య సంబంధిత శబ్దముల యొక్క అధ్య భావము- నునస్సును జేర నివ్వని స్థితి. ఆ ప్రకారమే నేత్రములను- తెఱచి, అన్నియు

జూచు చున్నను... అవి ఏమిటో తెలియని స్థితి! వాసనల యొక్క విశేషములను- ప్రూణేంద్రియము గ్రహింప జాలని స్థితి! ఈవిధముగా... అంతర్యుధు మైన మనోభావనను- ఆజ్ఞ చక్ర స్థానమైన భూమధ్య మందు కేంద్రీకరించి, ప్రణవ ధ్యానమును చేయాలి.

(5) శాంభవీ ముద్ర) తెప్పలు ఆర్పటను నిరోధించి; భౌతికమును జూచు చున్నను... అంతర్ధాప్నిని కలిగి యుండుటయే శాంభవీ ముద్ర!

“భృవో ర్ఘృధ్య గతా దృష్టి ర్ఘృద్రా భవతి భేచరీ న రోగో మరణం తస్య న నిద్రా న క్షుధా తృష్ణా న చ మూర్ఖు భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి భేచరీమో”

(తుల)

భేచరీ ముద్రను- అభ్యాసము గావించి, సిద్ధినందిన యోగికి- రోగము గాని, నిద్ర గాని, ఆకలి-దప్పికలు గాని, గతస్యుతులు గాని, మరణము గాని యుండు. ఇది... ముద్రా రాజము! “భేచరీ” యను ముద్ర- తంత్ర, యంత్ర శాస్త్రముల యందు కూడా కలదు. ఆ యో శాస్త్రముల యందు... ఈ ముద్రా పద్ధతులు వేఱుగా సుండ గలవు. ఇక్కడ ప్రస్తుతించిన ముద్రా ‘లక్ష్మణము’- కేవలము రాజ యోగమునకు సంబంధించినది.

“ అంతర్ధాక్ష్య బహిర్ఘృష్టి న్యుమేష్ న్యేష వర్ధితాః

ఎషానా శాంభవీ ముద్రా సర్వ తంత్రేషు గోవితా॥

(తంత్ర స్తారము)

ప్రాణ పంచకములను, ఉప ప్రాణ పంచకములను, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తాది ఆహంకారములను; అంతరింద్రియ-బహిరింద్రియములను- జయించి; అనగా... వాటి స్వాహ ఫ్లైతిని నిరోధించి, స్థిర మొనర్చి; కన్ములను- పూర్వముగా దెఱచి యుంచి (చలింప నీయక...), బాహ్య ప్రపంచ ‘జ్ఞాన విషయము’లను- నశింప జేసి, అంతర్ధత మైన చూపును కలిగి యుండునదే... ‘శాంభవీ ముద్ర’! ఈ ముద్ర వలన... సాధకులికి- పరమాత్మ యొక్క సాయుజ్యము, సాన్నిధ్య- సామీప్య-పంచర్థ ఫ్లైతియు నంభవించి; ‘రాజ యోగము’నకు కేంద్రీయమైన కైవల్యము లభించ గలదు.

యోగ చంతుష్టయము

యోగులు- తమ ‘సాధన’ల యందు ముఖ్యముగా నాలుగు యోగ ముల ధ్వారా కైవల్య స్థితిని బడయ గలరు ఈ 4 యోగములను- ఒకదాని తరువాత. మరొకటిగ సాధన చేయదగి యున్నది

“1] ‘మంత్ర యోగము’, 2] ‘లయ యోగము’, 3] ‘హర యోగము’, 4] ‘రాజ యోగము” యనునవియే ఆ నాలుగు యోగములు ఈ నాలుగు యోగముల యందు వరుసగా. ధ్వాన ముద్ర, రాఘ యంత్రము, షణ్ముఖీ ముద్ర, శాంభవీ ముద్ర” యను ముద్రా స్థితులుప యుక్తములై; యోగ సిద్ధికి- దోహద పద గలవు.

ఈ యోగముల యందు. తుర్యయుమగు ‘రాజ యోగము’- యోగము లన్చింటి యందు రాజు వంటిది. దీనికి “1] ఉన్నన, 2] మనోన్నన, 3] అజన, 4] సహజ, 5] అమనస్క, 6] జాయ నిద్ధర, 7] యోగ నిద్ధర” యను ఏడు నామములు విభాగితములై యున్నవి

1] మంత్ర యోగ లక్షణము :- అనేక జన్మల సంస్కారము వలన గాని... మానవునికి వైరాగ్య భావము యంకు రింపదు. అట్టి వైరాగ్యముతో ఏర్పడిన- విషయ వాంచా విముఖత్వము వలన.. జ్ఞాన చిహ్నము లుత్సుము కాగలవు అలాటి సమయము నందే... అష్టాంగ యోగము నభ్యనించి, క్రమ శక్తమముగ “ఈత్వర ప్రతిధాన మ”ను స్థితి నంద వలెను.

ఈ స్థితిలో.. సాధకుడు- ‘పద్మాసనము’ నందు కూర్చుండి; దృష్టులు (చూపులు) రెండింటిని. ‘నాసాగ్రము’ నందు నిలిపి, కనులను- మూసి కొని; దేవతా-రూప-వర్ణ-గుణములను- ‘భావన’ జేయుచు; గాయత్రి, పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి మొదలగు తనకు ఇష్ట మైన మంత్రములను- జపించి; ఆ మంత్ర ఫలమును- బ్రహ్మర్పణము గావింపు చుండుటయే . మంత్ర యోగము!

ఇందు. ధ్వాన ముద్ర సహకరించ గలదు. ఈ యోగ సిద్ధివలున.. కర్కృతయోపార్చితము లైనట్టి- కాయక, వాచిక, మానసిక కృత పాపముకు తీవ్రియు

నశించి సాధకుడు- నిర్వలినుడు కాగలడు ఇట్టి మంత్ర యోగి- సిద్ధ సాధువుల కన్న నుత్తమము, యోగిశ్వరుల కన్న నధమము నగు స్థితి గల వా డగును.

[2] లయ యోగ లక్షణము :- నాసికాగ్రము యొక్క దిగువ భాగము నందు- తన చూపును నిలిపి చూపుడు ప్రేత్య చేత- కర్మ రంధ్రములను మూసి వుంచి, మనో-బుద్ధ్యములను- బిందు-నాద-కార్యక మైన ప్రణవము నందే స్థితిని కలిగించి యుంచిన ఒక 'గొప్ప నాదము' సంభవించి, సముద్ర మైప వలె ధ్వనింప గలడు

ఆ ధ్వనులను వినుచున్న యొడల కొంత సమయమున కా నాదము- 'చిఱు గంట' మైత వలెను, అటు తరువాత అతి గొప్ప ఫుంటా' నాదము వలెను, క్రమముగా (సమయము గడచిన కొలదియు) . శంఖ, వీణ, తాళ, వేణు మృదంగ భేరీ నాదముల వలెను వినిపించ గలడు అటు పిమ్మట. పదియవరగు మేఘ నాదము వినిపించును ఈ నాదమే. 'అ'కార 'ఉ'కార 'మ'కారాత్మక మైన ప్రణవ నాదము

శ్లో అనాహతస్వ శబ్దస్వ తస్వ శబ్దస్వ యో ధ్వనిః

ధ్వనే రంతర్దతం జ్యేతి ర్షేతి రంతర్దతం మనః

తన్ననే విలయం యాతి తద్విష్టః పరమం పదమ్

ఈ మహా నాదము- అనాహత చక్రము నందు బుట్టి అటు పిమ్మట . ప్రజ్యరిల్లి, కపాల కుహరము వఱకునూ వ్యాపించి 'గొప్ప ధ్వని'ని గావింపు చుండ గలడు ఈ ధ్వని- బుహృ సౌక్రాత్మకము'నకు చిహ్నము ఈ 'మేఘ' ధ్వనిని సాధింప గలుగుటయే 'లయ యోగము' ఇందుకు- రాధా యంత్ర ముపకరింప గలడు ఈ 'యోగ సిద్ధి'- 'మోక్షము'ను కలిగించుటకు . హేతు వగు చున్నది

[3] హర యోగ లక్షణము :- ఎడమ 'కాలి మడమ'ను- రెండు పిఱుదుల మధ్య యందుంచి, గుద స్థానము'ను అదమి పట్టి గడ్డమును- తొమ్మున కానించి, రెండు హస్తముల యందలి బొటన ప్రేత్య చేత- రెండు చెవి రంధ్రములను మూసి, నడిమి ప్రేత్య రెండింటి చేత- రెండు కన్నులను, రెండు 'ఉంగరప ప్రేత్య' చేత- రెండు 'నాసా రంధ్రము లను మూసి, రేచక,

యోగ సాధన-కుండలిన్ శ్రీ ————— (151) ————— M ప్రశ్న శారాయుణ సిద్ధాల్
పూరక, కుంభకములాది వాయు గతులను సాధించి మూల బంధ, ఉద్యాన
బంధ, జాలంధర బంధంబులను మూడింటిని చేదించి షట్టుక్రముల నథిగ
మించి రుద్ర గ్రంథికి, ఆజ్ఞా చక్రమునకు గల సంధుల యందున్- ప్రాణ
వాయువును కుంభించుట చేసిన హర యోగము కాగలదు

(కొండఱు. ‘సహస్రారము వఱకు- ప్రాణ వాయువును చేర్చి, అచ్చట
కుంభించ వలెన్’ని చెప్పేదరు)

ఈ ‘హర యోగము’ నందు- ‘షష్ణుష్టి ముద్ర’ యుపకరించ గలదు
ఇది.. సవికల్ప సమాధికి సమీపమునం దుండుట వలన సాధకుని సంకల్ప
ములు- తృటిలో నెఱవేఱ గలవు ఈ యోగ సాధన వలన మహాత్తర మైన
దివ్య శక్తులు, అణిమాది యష్టి సిద్ధులు భూత-భవిష్యత్-వర్త మానముల
యందలి విషయ గ్రహణ శక్తి లభించి; జరా మరణములకు దూర మగుదురు

4] రాజ యోగి లక్ష్మించు

“రాజ యోగము” యనునది విశిష్టత్వము, విలక్షణమునై యున్నది
‘భావనా భేదము’ లచే. ‘రాజ యోగము’- మూడు విధములుగ నున్నది అని
1] సాంఖ్య యోగము, 2] తారక యోగము, 3] అమనస్కా, యోగము!

ఈ త్రివిధము లైన రాజ యోగ లక్ష్మించుల యందును మొదటి
దగు సాంఖ్య యోగము- భాగవత శిఖామణుల కాచరణీయము! శరీరమునం
దేర్పడి యున్న పంచ వింశతి (25) తత్త్వములకు యతీత మైన ‘పర బ్రహ్మ’-
సూర్య-చంద్ర మండల యంతర్వర్తించే తన చ్ఛక్తువుల నాశయించి నట్టుగా
తాదాత్మ్యమును జెంది, మనసా, వాచ, కర్మణా నిరంతరమును ‘పర బ్రహ్మ’
రూపమైన శ్రీవిష్ణువును సేవించుటయే సాంఖ్య యోగ లక్ష్మించు

శ్లో. జ్ఞాన చక్కన ర్యాహోనత్యా దస్త సూర్య మవేదితం
యత్ర యత్ర మనోయాతి తత్ర తత్ర పరం పదమ్
(సత్రర గీత)

‘అష్టాంగయోగము’ లవలన ‘సాధన’ యందు సిద్ధిని బదసిన జ్ఞాని-
‘భాతిక వాసన’ లయం దుండి గూడ.. వాటి నంటక తన్ మనస్సు- ఏ యే
పదార్థముల యందున గాని, ఏ యే తావుల యందున గాని పరిభ్రమింపుచు

యోగ శాఖలకుండలిం స్క్రిట్ ————— 152 ————— M. సత్కృతాయుష సింధుజీ
యున్నదో.. అది యెల్లనూ ‘తశ్శర స్వరూపము’గా దలంచి, ఇంద్రియముల
ప్రవృత్తిని- “పరమేశ్వర లీల” యని భావించి, ఆ సర్వేశ్వరుని- దివ్య రూప,
వైభవ-ప్రాభవము దక్క... యన్యము(ఇతరమైన దేహియు)ను చూడ జాలక,
నిరంతర బ్రహ్మవంద మగ్గుమై యుండు స్థితి యేది గలదో అదియే తారక
యోగము

ఇందుకు... ‘శాంభవీ ముద్ర’ సహకరించ గలదు. శాంభవీ ముద్రలో..
‘లక్ష్మీ భేదము’లు- ‘మూడు విధము’లుగా యున్నవి 1| అమావాస్య దృష్టి,
2| పాత్యమి దృష్టి, 3| పూర్ణిమ దృష్టి! .

ఈ లక్ష్మీముల యందు మొదటిదగు ‘అమావాస్య’ దృష్టి- అథమ
మైనది. సాధనలో... ఇది మొదటి మెట్టు ఇందు.. రెండు కన్నలను గట్టిగా
మూసి ఉంచి, మనో దృక్కలను- నాసికాగ్రము నందు నిల్చుట దీని లక్షణము!

నాసికాగ్రమునకు- మూడు భాగములు వెలుపలగా దృష్టిని యుంచి,
రెండు సేతములను తెఱచి పెట్టి; తెప్పలను ఆర్కుండ. ఆ పరమాత్మను
ధ్యానించుట- పాత్యమి దృష్టి. ఇది మధ్యమము

జితేంద్రియుడై, మనస్యును.. పరమాత్మ యందు లయ మొనరించి;
కనుగ్రద్ధ యందిలిన లల్ల గ్రుట్టును- పై తెప్పల మాటునకు మళ్ళించి; అడుగు
తెప్పల మాటున ఉన్న తెల్ల గ్రుట్టును- పైకి రప్పించి, నిశ్చల సమాధియం
యండుట- పూర్ణిమ దృష్టి సర్వోత్తమ మైనది

ఇట్టి దివ్య ముద్రను- ధరించి, ‘రాజ యోగము’ను పూనిన యోగికి-
భూమధ్యస్థానము నందును. ‘కోటి సూర్య ప్రభా విలసత దివ్య తేజో రాశి’
రైన పరమాత్మ పూర్కాత్మారము లభించి, జీవన్యక్తుడు కాగలడు. ఇట్టి వానికి-
మరల జన్మ యుండు ఇదియే... కైవల్య చిహ్నము!

స్తుతి బహి ర్మేష స్థితం నిత్యం నాసాగ్రే చ వ్యవస్థితం

నిష్టుభంకం విజానియాత్ షష్ఠార్థి రహితం శివమ్

ఇట్టిదైన రాజ యోగమే బ్రహ్మ-రుద్రాదులకు- జీవనము! ఈ యోగ
సిద్ధి నందిన ‘యోగి’- సాక్షాత్ ‘పర బ్రహ్మ స్వరూప’దే గాని.. సామాన్యాడు
కాదు. దిని కన్న విమించిన యోగము- మరొక్కటి లేదు.

శ్లీ॥ అర్థా ర్యాదిత లోచనా స్థిర మనో నాసాగ్రతం తత్కమా

చంద్రా ర్యానల నీలతా ముపనయం నిష్టం చ భావేంతరే

జ్యోతి రూప నశేష బాహ్య దహితం దేదీష్య మానం సదా

తత్త్వం తత్తుర మస్తి నాస్తి చ పరం కిం జేచ్య మాత్రా గతమ్

పూర్తిమా దృష్టిచేత- శాంభవీ ముద్రను ధరించి, అర్థ నిమీలిత నేత్తులై అంత ర్ఘప్యావలోకనమును గావించుటయే. రాజయోగ రహస్యము 'ఈ యోగము నెఱుంగని వారు- యొంతటి విద్యాంసు లైనను. నిష్టలురే న"ని శాప్తములు దెల్పు చున్నవి .

శ్లీ॥ చతుర్యేద వేద పరో విష సూక్తు న విందతి

వేద భారై రభిశాంత స్వామై బ్రాహ్మణా గార్థభః ।

'నాలుగు వేదము(ప్రతుతు)'లను- 'సాంగోపాంగము'గా 'అధ్యయనము' గావించినను, యాగాది క్రతు సహస్రంబులను నెతువేర్చినను, పాపిాత్మ్య, జ్ఞాన, పాండితి-ప్రకర్తలు గల వా రైనను, జగ ద్విభ్యాత సత్కర్మల లాచరించినను. ఈ 'శాంభవీ' ముద్రా లక్ష్మణ-లక్ష్మి మైన- 'రాజ యోగము'ను. గుర్తిఱుంగని వారు- కేవలము గంధపు చెక్కలను మోసికొని పోవ గాడిదల వంటి వారే.

(గాడిద- 'గంధపు చెక్క'లను మోయు చున్నము... ఆ చెక్కల- 'సుగంధ ము'ను గ్రహించని విధము గానే, వేద శాస్త్రాది పాండిత్యములు యున్నము.. వాటి అంతరార్థ మైన.. ఆ 'పర బ్రహ్మ తత్త్వము'ను గుర్తించని పండితులు- "ఆ గాడిద వంటి వారేన"ని యథము)

శ్లీ షఠంగ యోగం ధనుషైన బంధం

మనోవికారం ధనుషైన బంధం

అష్టాంగ యోగం ధనుషైన బంధం

స్వయం చ తత్వం స్వయం మేవ బంధమ్ (ప్రిణ్ణంత గీత)

శ్లీ॥ ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞాన జ్ఞేయక్ష హృది సంస్థితే

లభ్య శాంతి ఫలే దహి న యోగే నైవ ధారణా (ఉత్తర గీత)

సాధన, దృఢతర దీక్త, సత్పుంకల్పము, పటుతర పరిశ్రమలచే... “యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధుల”ను ‘అష్టాంగ యోగము’లు పరిపూర్వకముగా సిద్ధించినను; కొన్ని సంవత్సరముల నిరంతరాభ్యాసముల వలన గానీ... ‘శాంభవీ’ ముద్రాత్యక మైన- నిశ్చల రాజ యోగము సిద్ధింపదు.

ఇటువంచి కష్టతర మైన ‘రాజ యోగము’ నందు- పరతత్త్వ స్వరూపు దైన ‘పరమాత్మ’ను- దర్శించి, పునరావృతి రహిత మైన ‘సచ్చిదానంద స్థితి’ని యందుటయే... యోగ సాధన యందలి ముఖ్య లక్ష్యము! పురాకృత పుణ్య ఫలము వలన, ఆచరణ వలన, దీక్త వలన లభించని పరతత్త్వ సాక్షాత్కారము- “ఉత్తముదైనట్టిసద్గ గురు దేవుని ఆనుగ్రహము వలన... క్షణములలో లభించ గలద”ని శాస్త్ర ప్రమాణము!

శ్లో॥ మోక్ష విషయ వైరస్యం బద్ధో వైషయికో రసః॥

ఎతావ దేవ విజ్ఞానం యథేచ్చసి తథా కురు॥

“జ్ఞానేంద్రియ పంచకము, కర్మంద్రియ పంచకము; వాటి యొక్క... చేప్పలు; మల త్రయములకు, వాసనాత్రయములకు ఆధార భూత మైన ఈ శరీరము నందలి... స్ఫూర్థ-సూక్ష్మ-కారణ దేహములు; పీటికి కలుగు జాగ్ర-స్వప్న-సుష్టు-తురీయావస్థలు మొదలగు నవియే విషయముల”ని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

అట్టి విషయముల నుంచి వేఱు వడి, వాటిని ద్వేషించి; వైరాగ్యమును జెంద కుంటే... ముక్తి లభించదు. విషయములం దాస్కి గల వానికి- పునర్జన్మ తప్పదు. ఈ విధముగా... “పునరపి జననం పునరపి మరణం” అంటే... చావు-పుట్టుకలు జరుగుతూనే యుంటవి.

గ్రిత్త త్రైజ్యత్త్వము

అనేక విధములైన ముద్రలు, యోగములలో కూడిన సాంఖ్య తత్త్వము నందు... ఆ కుండలిని శక్తికి గల ప్రత్యేకత- సర్వ సిద్ధులను కలిగించుటయే

యోగ సాధన-కుండలిక శక్తి ————— (155) ————— M. శ్రీ కారాయణ సిద్ధాంత
గాదు పరార్థ తత్త్వ ప్రతిపాదిత మైన 'స్థితి ప్రజ్ఞత్వము'ను- సాధకునికి కలుగ
జేసి తద్వారా. సహస్రార కమలము నందలి ప్రత్యగాత్మ/పరమాత్మ)తో కూడి,
అట్టి 'ప్రత్యగాత్మ' దైన పరమాత్మను 'నేను" యను 'బ్రహ్మస్థితి'కి- యోగిని
కొనిపో గలదు

సంకల్ప-వికల్పములు లేనట్టి యోగ నిద్రా స్థితి యేది కలదో. దానినే
"రాజ యోగమ"ని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు ఈ సర్వోత్తమ మైన స్థితికి- "యోగి
పయనించ వలెన"న్న. ఇంద్రియములను స్వాధీన పఱచుకొని, నిగ్రహించుట;
తద్వారా. దేహత్వ భావనలను నశించ జేసి కొనుట, వేదాంత శాస్త్ర విచార
జన్య మైన జ్ఞానము నొందుట ముఖ్యము. ఇట్లు లభించిన బ్రహ్మ జ్ఞానము
వలన... "నేను బ్రహ్మమే" యను అనుభూతి సదా యోగికి లభించ గలదు

అప్పుడు . "ఇంద్రియములు, మనస్సు" యనునవి- ఏ విషయముల
మీదికి మరలక, బ్రహ్మ స్వరూపమైన 'అంతర్ధాష్టి' గలవి యగును యోగి-
నిరంతర అభ్యాసము వలన సమకూర్చు కొన్న అంతర్ధాష్టి కలాడై.. "తాను
బ్రహ్మమే" యనెడి 'నిశ్చల జ్ఞానము' నంది, అద్వైత యాఖండ సచ్చిదానంద
పరబ్రహ్మ స్వరూపమై వెలుగొంద గలదు

ఎల్లావేళల యందును.. జ్ఞాన స్వరూపాడై యుండు యోగి కొంచెము
సేపు- ఎఱుక తోడను, మరికొంచెము సేపు- మఱపు తోడను నుండ గలదు.
'గుణ త్రయము'ల కత్తితుడై, సదా జ్ఞాన స్వరూపాడై, అమనస్క రాజ యోగ
నిష్పాడై, నిరంతరము. నిర్వికల్ప సమాధి యందే యుండి; బ్రహ్మసందము
నొందు చుండు యే రాజ యోగి కలదో అతడే స్థితి ప్రజ్ఞదు!

శ్లో॥ బహునాం జన్మ నామం తే జ్ఞానదా న్యాం ప్రపద్యతే
వాసు దేషః సర్వ మితి స మహాత్మా సుదుర్భః: (గీత)

యోగ నిద్రాత్మక మైన 'రాజ యోగ స్థితి' నందలి 'బ్రహ్మ సాక్షాత్కార
ము'ను- గీత కారు దా విధముగా వర్ణించి యున్నాడు.

శ్లో॥ సర్వ భూతస్థ మాత్రానాం సర్వ భూతాని చాత్మని॥
తాక్షతే యోగ యుక్తాత్మా సర్వత సమ దర్శనః॥

యోగూం పశ్యతి సర్వ్యత సర్వం చ మయి పశ్యతి

తస్యాహం న ప్రజ్ఞాయి స చ మే న ప్రజన్యతి

సర్వ భూత స్థితం యోగూం భజ త్యైకత్వమా స్థితః

సర్వదా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే (గత)

‘స్థిత ప్రజ్ఞత్వము’ లభించుట వలన ‘రాజ యోగము’ పరిపూర్వ స్థితి నంద గలదు. “స్వేంద్రియములను- విషయముల నుండి. మరల్యాటయే స్థిత ప్రజ్ఞని లక్షణ మని” గీత యందు- కూర్చుపుమానముగా దెలుప బడినది.

“పశేహి య స్వేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్టతా”

అని దెలుప బడుటచే . ఏ యోగికి- స్వేంద్రియము’లు స్వాధీనమై యుండునో... ఆ యోగియే- స్థితప్రజ్ఞదు. ఈ స్థితప్రజ్ఞ స్థితినే “ఉపరతి” యని వేదాంత శాస్త్రములు దెలుప చున్నాయి.

పుంచే దర్శక యోగాంగములు

“ఉపరతి” యనగా... స్థిత ప్రజ్ఞత్వము! దీనిని.. ఒక విధముగా తఱచి చూచిన- నిర్వికల్ప సమాధికి దగ్గరిగా నున్న మహాస్నుత యోగ స్థితి! “దీనిని పాంద వలెను”యన్న . ‘పతంజలి మహర్షి’ వచించిన- అష్టాంగ యోగములు ప్రధానమై యున్నను, వాటి కనుంధానముగా మనము చెప్పుకొన్న ఎనిమిది కాక.. అదనముగా “ఏదు యోగాంగము’లను- యోగ శాస్త్ర కారులు విధిగా చెప్పియున్నారు

“1]యమము, 2]నియమము, 3]త్యాగము, 4]మౌనము, 5]దేశము, 6]కాలము, 7]ఆసనము, 8]మూల బంధము, 9]దేహ సామ్యము, 10]దృక్ స్థితి, 11]ప్రాణాయామము, 12]ప్రత్యాహారము, 13] ధ్యానము, 14] ధారణము, 15] సమాధి” యనునవి మొత్తము పదునైదు యోగాంగములు.

‘యోగ’- పీటిని సాధన చేసి; కుండలినీ ప్రబోధము’ ద్వారా.. గ్రంథి త్రయములను, పట్టకములను అధిగమించి; సహస్రారకమలము నందలి ఆ పరమాత్మ యొద్దకు- ‘కుండలినీ దివ్య శక్తిని చేర్చిననే గాని. ‘ఉపరతి’

సంభవించదు ఉపరతి ద్వారా . “అఖండ సత్త చిదానంద స్థితి” యనదగు రాజ యోగము సిద్ధించి, యోగి- తానే బ్రహ్మమై, కెవల్యము నంద గలదు

ఈ ‘పంచ దశ యోగాంగము’ లను- ‘పతంజలి’ కూడా . అన్యాపదేశ ముగా పేర్కొని నప్పటికీ ఈ మహార్షి ముఖ్యముగా సూచించిన యోగములు- ఎనిమిది గానే ప్రసిద్ధి వహించినవి. సాధనల యందలి సొఖ్యము కొఱకే గాక; వివిధ యోగ శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయములను పరిశీలించిన పిమ్మట... పదునైదు యోగాంగముల యందలి సారమునందు ఒక ప్రత్యేక విజిష్టత గోచరింపుచు, ఇవి పరోక్షవేదాంత సారములుగాను, అద్వైతము, నిర్వికల్పమునగు ఉపరతికి- కడుంగదు దోషాద సీయములు గాను నున్నవి.

1] యుముషు పృథివీ మొదలుగా గల.. ‘పంచ మహా భూతము’ లతే కూడిన ప్రకృతిని, అందు కూడి యున్న ఈ శరీరమును- దృష్టి చేత చూడ దగి యున్నది ప్రాణ-మనో-బుద్ధు లాధిగా గలవి- ‘శారీరక అంతర్గతము’ లైన దృశ్యములు పరమాత్మ- ‘దృక్’ గావున.. దృష్టిని- ‘దృశ్యము’ నందున నిలిపి దృష్టి-దృశ్యములను- దృక్నంద దైక్య మొనర్చుటయే యమ లక్షణము

అనగా . స్థూల మైన శరీరాది భౌతిక పదార్థములకు, ప్రాణాది అంతర్గత తేంద్రియాదులకు, పరమాత్మకు “భేద మేమియు లేదు” యని ‘సమస్తము- పరమాత్మ స్వరూపమే న”నియు, అదియు “నేనే” యని స్థిర నిశ్చయముతే యెల్ల వేళల భావింపు చుండుటయే యమము యొక్క లక్షణముగా పెద్దలు వివరించి యున్నారు.

2] భయముషు శబ్దము స్వర్భ, రూపము, రనము, గంధము లాధిగా గల సమస్త ఇంద్రియములును- వాటి యొక్క ‘సహజ లక్షణము’ లైన . ఆ యా వ్యాపారముల యందు ఉన్నప్పటికీ, యోగి- వాటి యందు మనసును నిలుపక.. “వాటిని జేయు చున్నది నేను” యను భ్రాంతి నందక, ఈ ఇంద్రియాదులకు, సత్య రజ-స్తుమో గుణములకు అతీతుడై, “నేను- ఇంద్రియము లకు, ఇంద్రియార్థములకు వేత్తెనట్టి వాడను వాటి పనులను- అవి చేయుచు నున్నవి. శుద్ధ బ్రహ్మమైన నాకు యవి యంట నేఱవు. ‘నామ, రూప, ఇచ్ఛా, జాత్యాదులు’ నాకు లేవు. నేను- సచ్చిదానంద స్వరూపుడ న”నే నిశ్చల శుద్ధ బ్రహ్మజ్ఞానమును విడువకుండ నుండుటయే నియమము యొక్క లక్షణము!

3] త్యాగము ఏ విషయమునం దైవను... “ఇది నాది. ఈ కార్యము-నా వలన నెఱవేత్తినది. నేను- కర్తను” యను నట్టి- అహమును, శబ్దములను పరిత్యజించి; ‘సర్వ కర్మ’లకునూ- ‘సాక్షి’ మాత్రుడై; ఆసక్తి గాని, తృప్తి గాని, వైరాశ్యము గాని లేకుండుటయే... త్యాగము యొక్క లక్షణము!

4] మౌనము “మనోవాక్ల కతీతమైన బ్రహ్మమును నేను”నే భావనతో... వాక్ నియమమును పాటించి యుండుటయే మౌన లక్షణము!

5] దేశము ‘ప్రాణేంద్రియ మనో సంచారము’లు- శూన్య మైన స్థితియే... దేశము! అట్టి ఏకాంతము, పరిపుఢము, నిత్యానంద దాయకమునగు- స్థితి నందుటయే... దేశ లక్షణము!

6] కాలము ఈ భాతిక పరమైన- గంటలు, నిమిషములు మొదలుగా గల కాల మానములను యతిక్రమించి; నతతము ‘బ్రహ్మ నిష్టాగరిష్టుడు’గా నుండుటయే... కాల లక్షణము!

7] ఆధ్యాత్మికము అద్వితీయ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడై, సర్వ కాలముల యందు చలింపక; నిశ్చలముగా నుండు పర బ్రహ్మమే త్వానై; బ్రహ్మ విద్యరిష్ట తైన యోగి- పకల సిద్ధులను వడసియు; సత్త స్వరూపుడై యుండు స్థితినే... ఆసనమునకు లక్షణముగా పెద్దలు వచించి యున్నారు.

8] మూల ఇంధము అజ్ఞానమునకు, అటుంకములకు, దుఃఖములకు కారణ మైనది- మూల ప్రకృతి! దానని తొలగించునదియే... ఆత్మ జ్ఞానోపేత మైన పరబ్రహ్మముభవము! సమస్త తత్త్వములకు మూల కారణమైన ఆ పర బ్రహ్మయే (అందు యోగి లయించుటయే)... మూల బంధము!

9] దేహస్థామ్యము సమస్తేంద్రియములు- ‘బ్రహ్మానందము’ నందు లయించి నంతనే... సచ్చిదానంద ప్రాప్తి సంభవిస్తుంది. అట్టి స్థితిని యందు టయే... దేహ సామ్య లక్షణము!

10] దృక్ స్థూతి “భాహ్య దృష్టి, అంతర్ దృష్టి” యనునవి- అంతరించిన పిదప... మనో దృష్టి కలుగును: ఈ విధములైన దృష్టులను జూచున దేదో... అది శాంఖపీ దృష్టి! ఈ దృష్టిని- యోగి సాధించుటయే... దృక్ స్థితి లక్షణము!

యోగ సాధన-కుండలిన శక్తి ————— (159) ————— M.సత్య నారాయణ సిద్ధాంతాల్లో” ద్రష్టు దర్శన దృశ్యానాం విరామో యత్ర వాం భవేత్
దృష్టి ప్రత్యేవ కర్తవ్యం స నాసా గ్రావ లోకనమ్

11] ప్రాణాయామము) బంగారము తోటి తయారు జేయ బడిన అనేక విధములైన ఆభరణము లన్సియును- బంగారమే అయినట్లు; మనో-బుద్ధి-చిత్తాహంకార-ప్రాణాదు లన్సియు- బ్రహ్మ మయమే యగు చున్నవి కాబట్టి “ప్రాణాదులను వాటి యొక్క వృత్తులను యా పర బ్రహ్మమే” యని తలచి, “తనకును మరియు వాటికిని భేదము లేదు” యని విశ్వసించి బ్రహ్మ నిష్పుడై యుండుటయే ప్రాణాయామ లక్షణము

12] ప్రత్యాహారము) సత్యము, అసత్యము, హేతునీయము, నిర్వ్యతుకము నైన సమస్తము- బ్రహ్మ మయముగా దలంచుటయే ప్రత్యాహార లక్షణము

13] ధ్యానము) “దృశ్య దృశ్యము లైన వన్నియు నశింపుచున్నవి. నాశ రహితమైనది- నిత్యము అట్టి ‘నిత్య స్వరూపుతను’ నేను గనుక నాకు ఈ నాశకరమైన వాటితో- ఏ సంబంధమును లేదు. ‘సకల దృశ్యము’లను జూచు చుండుసర్వసాక్షిని, పుట్ట బ్రహ్మను నేను”ను స్థిర ధ్యానసు కలిగి యుండుటయే ధ్యాన లక్షణము

14] ధారణము) ‘మనసుతో- నేడి తలప బడినదో, ఏది గాంచ బడినదో . అది యంతమును-బ్రహ్మమేగాని, అన్యముగాదు”ని; సర్వవస్తుల యందును బ్రహ్మము నందే- మనో బుద్ధులను లయింప జేయుట- ధారణ లక్షణము! నో” మనసా వచసా దృష్ట్యా గుహ్యతేం నై రపీంద్రియై: అహ మేవ న మాత్రోం స్వ వితి బుద్ధ్య ధ్యమజసా

(భాగవతము)

15] ప్రమాణ) జాగ్ర-స్వప్న-సుమప్త్యది సర్వవస్తుల యందు సంభవించు సర్వము- ‘బ్రహ్మ మయము’గా భావించి; వాటి యందే ‘బ్రహ్మ’ యొక చిద్రూపమును దర్శింపుచూ, తానోక బ్రహ్మయై, నిరంతర బ్రహ్మనందవ నందుటయే సమాధి లక్షణము!

ఈ పదునైదు యోగాంగములు- అంతర్గ్రహితము లైన భావనా యోగ ములు తొలుతగా ఈ గ్రంథము నందు ఉదహరించిన ఆష్టాంగ యోగా దులు- బాహ్య ఆచరణీయ సాధనములు యోగ పరిపక్షతా స్థితి యందు సహకరించ గలవి- భావనా యోగములు

యోగసాధన-యోగ సిద్ధి- జన్మాంతర సుకృత విశేషముల వలన గాని ప్రాప్తించవ వివిధ యోగములం దనేకులు సిద్ధి నోంది దివ్యత్వము నంది యున్నారు కాని రాజ యోగము నందు- సిద్ధి నందుట బహు దుర్లభము దీనికి ముఖ్యముగా వైరాగ్య భావములను- జన్మతః కలిగి యుండ వలెను సమయమునకు సద్గురువులు లభించి సాధనా మర్మములను విశదముగా బోధించ వలసి వుంటుంది.

‘కుండలినీ శక్తి ద్వారా జరా-మరణ వర్జిత మైన- గొప్ప జీవితమునే గాక అణిమాది అష్టసిద్ధులను కుశ్చరత్యము ను పొంద వచ్చును అయితే ఇవి యస్తియు కేవలము పునరావృత్తికి దోషాద కారణములు అవి నాశమై సర్వ కర్మక్షయమై, పునరావృత్తి రహితమై, బ్రహ్మందానుభూతికి నిలయమై, కైవల్యప్రాప్తికి కారణ భూత మైన రాజ యోగము నందలి- నిర్వికల్ప సమాధి యొక్కటియే పరమోత్సమ్మితమైనది

మ మదిరా పాన మదాంధుఁ డాత్సు పటమున్ మైనుండినన్ జాతీయన్
వదులై ప్రేలినఁ జూడుఁ డప్పగిది జీవస్మృక్తుఁ డుద్యత్సమా
థి దశ ప్రాప్త సుధాము తానుభవ తృప్తి స్నేత్తుఁడై మేను నె
మ్యుదిఁ గూర్చుండిన లేచిన న్నెతచినన్ మన్మింపుఁ డేనంచు దాన్

శుభమ్ భూయాల్!



ప్రపంచం ప్రాంతిన జనప్రియ ప్రమాదాలు

ఇలం... ఇంగ్లీష్ నెర్పుకోండి!	28/-	ఇంద్ర డాల రఘున్తులు	16/-
ఇలం... ఇంగ్లీష్		అందానికి మార్గాలు	10/-
గ్రామర్ నెర్పుకోండి!	32/-	టోక్కు వర్త్త	16/-
లు- పస్ట్ క్లాన్ అండ్		ఎ డిష్ట్రిక్ట్ ఆఫ్ ఎడ్జెక్యూషన్	15/-
ఫస్ట్ డ్యూంక్ సాథించాలంటే!..	18/-	లెర్నిం డిష్ట్రిక్ట్	12/-
రత్న రఘున్తుము	18/-	స్టీడ్క్ ఇంగ్లీష్ స్టీలింగ్ టోక్కు	15/-
ఉమును బట్టి... మీ అధ్యాపుము	6/-	జనప్రియ 'అంగ్రీ భాష'	16/-
గడితము	6/-	అర్జుక్కు (ఒ ఇ ట్రె డి వోల్ఫ్ బ్యూలర్)	14/-
ఉపయోగములు- దకిష్ణ	6/-	ఇండియా & ఓ పొస్ట్రలీ	34/-
ఉ... ఉపయోగములు- దకిష్ణ	6/-	పరిష్కలు- ప్రథమ శ్రేణి	16/-
ఉ... ఉపయోగములు- దకిష్ణ	6/-	లెర్నిం ఇంగ్లీష్ ఎం	16/-
ను... వంటలు	6/-	బ్యూలీ గ్రెట్	16/-
వుల్ఫీంగ్	6/-	మోడరన్ పాన్ ప్లాన్	
జంప- జం ఫలం	5/-	ఆధునిక శ్రవం నియ్యాం నమూనములు	20/-
రీ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	7/-	ఆతిత శక్తులు- అద్యుత వాస్తవాలు	10/-
వంటకాలు	6/-	చిన్నచిన్నో... ఉపయోగములు- దకిష్ణ	6/-
పో వంటకాలు	6/-		
సుమత్తాలు	6/-		
మురలవాట్లు	6/-		
శితము	6/-	శ్రీ చిష్టు సహస్ర నామ స్తోత్రము	18/-
స్క్రూ గడితము	7/-	శ్రీ వెంకటేశ్వర సుప్రభాతము	10/-
స్త్రం	6/-	శ్రీ రామ రథ్ స్తోత్రము	8/-
ఇ సహస్ర నామం	5/-	గోవింద నామములు	8/-
సున్ చాలీసా	5/-	అదిత్య హృదయ స్తోత్రము	8/-
శాస్త్రము	13/-	జలంపైశ్రీర-శత నామ స్తోత్రము	8/-
మిశ్రల శాస్త్రము	13/-	హనుమాన్ చాలీసా	8/-
శే ఎఱలింటి	10/-	స్వామి అయ్యప్ప	8/-
శ్రుత్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ :		శ్రీ సాయి చాలీసా	8/-
'పార్ట్ అఫ్ స్టీవ్'	12/-	శెలుగు టెబ్లర్ బుక్	8/-
'బెన్స్'	14/-	ఇంగ్లీష్ టెబ్లర్ బుక్	8/-
టోక్కు	18/-	A, B, C, D ఫిగర్ బుక్	10/-
ప్రా హాలం	16/-	A, B, C, D ప్లాన్ బుక్	8/-

విశేష 'ప్రీపరేషన్' పాఠిని మో ప్రీచరిటలు

డా. A. ప్రభాకర బాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గాలి...	500-మొగా తోక్కు	16/-
ఆపచిరం-వైద్యం	20/- సూపర్ స్లైట్ కోస్ట్	16/-
ఆపచిరం-వైద్యం-2	30/- కాబిక్ కథలు	16/-
ముడికల్ బుక్	30/- రాశులను బట్టి శ్యంగారజీవితం	22/-
సెన్స్ ఎడ్యుకేషన్	32/-	
సెన్క్ పవర్	30/- మద. నఫ్ఫిజీల్ న్ (సొజన్స్), M.A. గాలి...	
సెన్క్ ప్రైస్	20/- వర్ట్ పవర్	10/-
ఎలట్లి వ్యాధులు	24/- ఇడియమ్స్ & ట్రేకెన్	16/-
ఆర్గ్యూ టిపిక్	18/- లెటర్ టైటింగ్	15/-
డా. K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గాలి...	వెల్కుల్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటీ?	17/-
వైద్య ప్రపంచము	18/- వేముల వెంకటేష్వరర్లు, B.Com. గాలి...	
ప్ర్యూతి వైద్యం	25/-	
ముడికల్ గైడ్	15/-	
పోర్ & బ్యాటీ	32/-	
యోగ శసనం	40/-	
సెన్క్ & హామీయో	34/-	
హామీయో వైద్యం	24/-	
హామీయో వైద్యం-2	20/-	
ముడికల్ డిక్షనల్	12/-	
ఆయస్మానంత చికిత్స	19/-	
ప్రథమ చికిత్స	15/-	
ఇంగువతో చికిత్సలు	6/-	
వేవతో చికిత్సలు	6/-	
అల్లముతో చికిత్సలు	6/-	
గోలంచాకుతో చికిత్సలు	6/-	
ఉసిలతో చికిత్సలు	6/-	
రుధ్మతో చికిత్సలు	6/-	
ముంగర కోపేష్టర్ రావు, M.A., గాలి...		
అఱ్వేష్ట్ డిక్షనల్	16/-	
పొటెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్	8/-	
'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	24/-	
యర్మాగ్సల సుధాకర రావు, B.Com. గాలి...		
మీరు 'జర్జులిస్ట్' కావచ్చు..!	18/-	
లయల్ క్రెమ్ స్టోర్లిన్	19/-	

గమనిక: పై పాఠిలో మీకు కావలసిన పుస్కముల ఫలించును తీంచి లభ్యుకు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే నిద్దు పుస్కములను పోక్కు ఖర్చులకు V.P.B.P.L పేంపగలము. ఉత్తర-పుస్కతోములకు లిష్టెక్కు తప్పక వ్యాయామి. M.O. కూవసీలో కావలసిన పుస్కముల పేట్లు, అద్దనీ స్థాపించాలి. అంద్ర ప్రేమే లోని నెన్ని R.T.C. బెన్-ప్రీపర్ బుక్ స్టోర్లోను, లైట్ స్టోర్లోను ప్రీపర్ బుక్ లభించును.

జనప్రియ పజ్జల్కేషన్స్, తెనాలి-522 201. (223037, 222392.